CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA EN **PROFECO**, PASO A PASO

Profeco
35 años contigo

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

www.consumidor.gob.mx

» EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

¿Cuántas calorías tiene tu CERVEZA favorita?

Además: le medimos el contenido alcohólico a **56 marcas** nacionales e importadas

» ESTUDIO DE CALIDAD

PAÑALES

Las marcas más absorbentes (y las que se escurren)

Tips infalibles para **AHORRAR EN GASOLINA**

COBROS DE **CFE**
PREGUNTAS FRECUENTES

Tecnología Doméstica Profeco: **Muéganos**

EN ESTAS FIESTAS PATRIAS, DELEITA A TU FAMILIA CON ESTA ECONÓMICA RECETA

Septiembre de 2011 Núm. 415 $25
7 509997 078342 00415
Exhibir hasta el 30 de septiembre ISSN 0185-8874

En sintonía con el consumo inteligente

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EN ABC

Todos los martes de 20:00 a 20:30, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

abc
Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

Foto megilles

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

EL DRAMA DE LOS CATADORES DE CERVEZA por **Boligán**

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

SUMARIO

Septiembre
de 2011
Núm. 415

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA:

CERVEZAS 36

Aunque la prefieras por su sabor, ¿sabes cuánto alcohol y calorías tiene tu cerza favorita?

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA

52 PAÑALES DESECHABLES

Misión bebés secos. ¿El pañal que usa tu bebé de verdad es el más cómodo y absorbente?

06 PROFECO CERCA DE TI
Renovamos la sección para que conozcas mejor todos los servicios y canales de contacto que **Profeco** pone a tu disposición

14 ESTA ES TU VOZ
Tus cartas, tus debates, tu voz.

18 CONTENIDO NETO
La ruta que siguen las quejas y denuncias atendidas por **Profeco,** y lo más importante del mundo del consumo

50 LA CATA DE CERVEZA
La cerveza también tiene sus secretos para degustarse. Conócelos en voz de un experto

68 RESPUESTAS CLAVE SOBRE TU CONSUMO DE LUZ
Te decimos cómo descifrar los conceptos de tu recibo de luz y el secreto para no pagar de más

74 GUÍA DEL CONSUMIDOR INTELIGENTE DE GASOLINA
Domina las estrategias para ahorrar gasolina y ahora sí: sé el automovilista más eficiente

78 PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Disfruta de un interesante recorrido en una fábrica de sabrosos y coloridos dulces mexicanos

80 EL TURNO DE
El Hijo del Santo, averigua cómo gasta su dinero este famoso luchador cuando está fuera del ring

La privacidad es tu derecho

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

En solo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios.
Solo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**, **2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

Y si una empresa te vuelve a llamar después de registrarte, la SANCIONAREMOS.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

rpc.profeco.gob.mx

SE

Estados Unidos Mexicanos

Profeco
35 años contigo

SE

Procurador Federal del Consumidor
Bernardo Altamirano Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara

REVISTA DEL CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Jefe de información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor gráfico
Óscar González García

Diseño
Roberto Paz Amaya,
Alan Joseph Acevedo Barajas,
Elizabeth Barrera Mendoza

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta,
Ágata Székely, Alejandro Sánchez

Ilustradores
Érika Argüello,
Oldemar González

Fotógrafos
José Rodríguez

Consejo Editorial
Bernardo Altamirano Rodríguez
Aída Albuerne Piña
Antonio Cervantes Clausell
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Ollin Islas Romo
Carlos Martínez Velázquez
Ricardo Rodríguez Jiménez
Tania Rodríguez Ortiz
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara
Maribel Táboas Rodríguez
Noemí Valerio Barrón

LA CULTURA DE LA QUEJA Y LA DENUNCIA **FORTALECEN A MÉXICO**

Una sociedad activa y exigente de sus derechos en materia de consumo impulsa la economía nacional y abona en la construcción de una democracia más fuerte y participativa. Los consumidores, que ejercen sus derechos y rechazan a los proveedores que utilizan tarifas confusas y abusan de la publicidad engañosa, a la larga provocan que las empresas ofrezcan precios e información más transparente.

Asimismo, los consumidores seguros de sí mismos y mejor informados estimulan la eficiencia y la innovación del mercado interno. Esto en el corto y mediano plazo produce resultados positivos para el resto de los consumidores. Por lo anterior, **Profeco** promueve la cultura de la queja y la denuncia y garantiza la defensa de los derechos de los consumidores. Para ilustrar el proceso de quejas y denuncias presentamos en esta edición de la **Revista del Consumidor** una infografía que explica este proceso, los mecanismos de comunicación y la manera en que **Profeco** las atiende y resuelve. Es necesario pasar de la cultura pasiva a la activa en materia de quejas y denuncias. ¡Ustedes, nuestros lectores, son la clave para avanzar hacia una cultura de consumo inteligente y activa en la defensa de sus derechos! Por otro lado, no podía faltar el esperado estudio de calidad de las cervezas que en esta ocasión nos da información valiosa sobre el contenido energético y alcohólico. También, en el marco de la celebración de las fiestas patrias les ofrecemos la receta de preparación de los deliciosos chiles en nogada y el pastel de huitlacoche con la debida información de aporte nutrimental por ración.

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor y el programa Quién es Quién en los precios nos presentan en esta entrega el estudio de calidad de pañales desechables y la lista de precios máximos y mínimos. Asimismo, les ofrecemos diez recomendaciones de compra de estos productos, especialmente, para los nuevos padres de familia.

Les deseamos lo mejor en estas fiestas de septiembre y recuerden que hay que festejar con mucha alegría y orgullo nuestra independencia, pero también hay que celebrar con moderación y sin caer en excesos de consumo. Esperamos que esta edición sea útil y de su agrado.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx **Publicidad institucional:** 5212 0468

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, D.F., CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 40,000 ejemplares.

Cambia tus viejos... por unos ahorradores

PROGRAMA LUZ SUSTENTABLE

El Gobierno Federal te apoya sustituyendo cuatro focos incandescentes en funcionamiento a cambio del mismo número de lámparas ahorradoras de la mejor calidad

Tú traes
4 focos

+ recibo* de luz + identificación oficial**

Tú recibes
4 lámparas ahorradoras

Ilumina como un foco de **100W** Consume **23W**

Con el ahorro de energía construimos un México más fuerte

- Una lámpara ahorradora dura aproximadamente 10 veces más
- Al usar lámparas ahorradoras ayudas a reducir la contaminación y cuidar el medio ambiente

Para mayores informes: **01 800 5589343 / www.luzsustentable.gob.mx**

GOBIERNO FEDERAL | SENER | CFE | fide | Vivir Mejor

Centros de canje autorizados: CHEDRAUI cuesta menos | Coppel | SORIANA a precio por ti.

HASTA AGOTAR EXISTENCIAS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

* El recibo no debe presentar adeudos

** Puedes presentar identificación oficial vigente y/o comprobante de domicilio que coincida con el del recibo

*** No aplica a usuarios con tarifa de alto consumo (DAC)

PROHIBIDA SU VENTA

PROFECO
CERCA DE TI

Estos son los canales y servicios que te ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

SERVICIOS

Esta área recibe y tramita las quejas de los consumidores, monitorea la publicidad para detectar aquella que pueda ser engañosa, inicia Procedimientos por Infracciones a la Ley, registra contratos de adhesión de los proveedores, brinda asesoría gratuita y recibe tus denuncias, entre otras funciones.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho. Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de quienes ofrecen promociones comerciales no deseadas.

9628 0000
(DF, Guadalajara y Monterrey)
01 800 962 8000
(resto del país)

BURÓ COMERCIAL DE PROFECO

Para que conozcas el número de quejas de los proveedores de productos y servicios, los motivos de reclamación, porcentaje de conciliación y las multas que les fueron impuestas, puedes consultar nuestro Buró Comercial también en profeco.gob.mx.

REGISTRO PÚBLICO DE CONTRATOS DE ADHESIÓN

Con el fin de que los contratos de adhesión que elaboran los proveedores no sean abusivos o inequitativos con los consumidores, **Profeco** los revisa y, una vez aprobados, los registra. Puedes consultarlos en profeco.gob.mx.

ASESORÍAS

En asesoria@profeco.gob.mx entras en contacto directo con especialistas jurídicos.

Teléfono del Consumidor

telefonodelconsumidor.gob.mx

5568 8722 DF y zona metropolitana
01 800 468 8722 Larga distancia sin costo

LEVANTA UNA QUEJA

Si contratas un servicio o compras un producto y el proveedor no cumple con el precio, la fecha de entrega, las características, la validez de la garantía o cualquier otro compromiso establecido en la operación comercial, presenta una queja. Llama al Teléfono del Consumidor para exponer tu caso a un asesor y, si compete a **Profeco**, te informará qué documentos presentar y juntos concertarán una cita.

PROGRAMA UNA CITA

Procitel es el servicio de citas por teléfono que te permite agendar el día y la hora a la que puedes acudir a una de las delegación Profeco para presentar una queja. Te ofrecemos conveniencia, puntualidad y atención. ¡Porque tu tiempo vale oro!

VERIFICACIÓN

Esta área realiza visitas y operativos de verificación para evitar que los distintos proveedores de bienes y servicios cometan prácticas abusivas en contra de los consumidores. Si encuentra irregularidades tiene la facultad de imponer multas y clausuras.

DENUNCIA A PROVEEDORES QUE INCUMPLEN

¿Sospechas que tu proveedor de gas LP vende cilindros medio llenos o que la gasolinera no despacha litros completos? Denúncialos para que **Profeco** los verifique. Llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 para el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país. No necesitas presentar pruebas ni proporcionar tus datos, solo danos la información que nos permita identificar al proveedor.

LABORATORIO PROFECO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor elabora los estudios de calidad que cada mes puedes leer aquí. Envía tus sugerencias de estudios directamente al laboratorio. Solo manda un correo a laboratorio@profeco.gob.mx.

CENTRO INTEGRAL DE SERVICIOS (CIS)

En el CIS los proveedores pueden realizar trámites como la solicitud de calibración de instrumentos de medición, asesoría y capacitación en información comercial, levantamiento de medidas precautorias de productos e instrumentos de medición, venta de hologramas y orientación jurídica personal. El CIS puede ser contactado en cis@profeco.gob.mx.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención

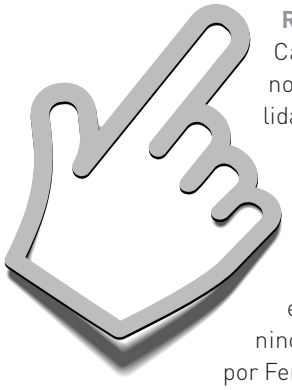
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

EDUCACIÓN Y DIVULGACIÓN

Además de hacer la Revista del Consumidor y muchos otros productos informativos, esta área se encarga de las acciones preventivas de Profeco por medio de la educación, orientación, información y capacitación de consumidores para que reconozcan sus derechos y ejerzan un consumo inteligente y responsable.

REVISTADELCONSUMIDOR.GOB.MX

Expande tu experiencia como lector en la **Revista del Consumidor en Línea**, donde todos los días subimos contenido de audio y video, así como documentos y publicaciones gratuitas descargables en PDF. ¡Tu guía de consumo inteligente en internet! A muy pocos clics de distancia, encontrarás:



REVISTA DEL CONSUMIDOR TV Cápsulas de dos minutos con notas, reportajes y toda la actualidad en materia de consumo.

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EXPRÉS Porque la heroína de la casa también necesita refuerzos, realizamos este programa semanal femenino de cinco minutos conducido por Fernanda Tapia.

REVISTA DEL CONSUMIDOR WEBCAST Juntamos los datos más útiles con los gráficos más ágiles para que disfrutes de estos videos cortos en la red.

REVISTA DEL CONSUMIDOR PODCAST Compilamos los reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología que puedes escuchar desde nuestro sitio o descargar en iTunes.

ESTUDIOS DE CALIDAD Infórmate a fondo de qué producto te conviene con el archivo histórico de los análisis de calidad hechos por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO Los fanáticos del "Hágalo usted mismo"encontrarán las mejores fórmulas para preparar los productos más necesarios.

NEWSLETTER Suscríbete a nuestro newsletter y recibirás información útil de la **Revista del Consumidor** y de Brújula de Compra cada semana.

ASOCIACIONES DE CONSUMIDORES

Los consumidores tienen derecho a agruparse y usar su poder para lograr una relación equilibrada con sus proveedores. **Profeco** ofrece asesoría a los interesados en formar asociaciones formales que funcionen de manera autónoma. Contacto: asociaciones@profeco.gob.mx.

BRÚJULA DE COMPRA

Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente. Suscríbete a su newsletter en profeco.gob.mx.

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN

El Cedoc cuenta con una biblioteca especializada en temas de protección al consumidor, venta de libros editados Profeco y de números atrasados de la **Revista del Consumidor**. Puedes contactar al Cedoc en el teléfono 5625 6932 o en centrodoc@profeco.gob.mx.

REDES SOCIALES
Puedes estar en contacto con **Profeco** a través de:

twitter.com/profeco
twitter.com/profecodifusion
twitter.com/profeco2

- **facebook.com/MitourbanoProfeco**
- **facebook.com/consumidorinteligente**
- **facebook/consuman**

youtube.com/profecotv

profeco.tumblr.com

¿NO LLEGA TU REVISTA? Si tienes problemas con tu suscripción a la **Revista del Consumidor,** llama a los teléfonos **5516 6612** o **5516 6939**

PROFECO CERCA DE TI

En profeco.gob.mx encontrarás...

QUEJAS Y DENUNCIAS

Aquí está todo lo que debes saber para presentar una queja o denunciar a los malos proveedores. Además, te decimos cómo defender tus derechos como consumidor aunque vivas fuera del país.

Conciliatnet®

Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

Profeco MULTIP@GOS
pagos.profeco.gob.mx

Realiza pagos por internet de los bienes y servicios que ofrece **Profeco**, desde la comodidad de tu hogar u oficina.

ALERTA

Alertas al consumidor. Productos y servicios peligrosos para los ciudadanos

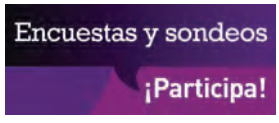
Quién es Quién

- **En los precios.** Utiliza la herramienta "Canasta inteligente" para comparar los costos de tu lista del súper.
- **En créditos a pagos fijos.** Aquí está la información de créditos ofrecidos por establecimientos en 22 ciudades.
- **En el envío de dinero.** Cuánto cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

SEMÁFORO Una derivación del Quién es Quién en donde te decimos en qué gasolineras sí te dan litros de a litro y con cuáles debes tener cuidado.

EDUCACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES Material imprescindible para ser un consumidor inteligente. Y si deseas ser parte de una organización de consumidores o formar una nueva, también te decimos cómo hacerlo.

CONTRATOS DE ADHESIÓN EN LÍNEA Revisa si el contrato que vas a firmar está registrado ante **Profeco**. Además, si ofreces algún servicio y quieres registrar tu contrato de adhesión, puedes hacerlo aquí.



ENCUESTAS Y SONDEOS Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a tu colaboración. Además, puedes descargar los resultados.

BURÓ COMERCIAL Te decimos cuáles empresas tienen quejas y procedimientos iniciados en su contra.

TE RECOMENDAMOS VISITAR

Sitios que te ayudarán a prevenir y resolver varios problemas. ¡Información de primera calidad a tu alcance!

ecovehiculos.gob.mx
Encontrarás valiosísima información comparativa sobre eficiencia energética de los autos que se encuentran en el mercado nacional.

alertas.gob.mx
Conoce de forma inmediata en la nueva Red de Alerta Rápida qué productos pueden poner en riesgo tu salud y la de tu familia.

condusef.gob.mx
La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros atiende las controversias relacionadas con productos y servicios de instituciones financieras. Más información: 5340 0999 y 01 800 999 8080, larga distancia sin costo.

conamed.gob.mx
Si un médico o personal de salud no te da atención oportuna o cometió errores en el tratamiento, acude a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico. Llama al 5420 7019, o al 01 800 711 0658, larga distancia sin costo.

cofepris.gob.mx
La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios regula y verifica medicamentos, alimentos, suplementos alimenticios, bebidas, productos de perfumería aseo y tabaco... Llama al 01 800 033 5050 larga distancia sin costo.

Guía del turista inteligente

¡Búscala en profeco.gob.mx!

Destino: vacaciones sin contratiempos. En esta época de equipajes, viajes y reservaciones, Profeco te respalda. Esta es la ruta que debes seguir para convertirte en el vacacionista más informado.

Entra a profeco.gob.mx, visita nuestra nueva sección para consumidores turistas y...

Conoce tus derechos al viajar en autobús ¿Sabías que en temporada vacacional las compañías deben aplicar un descuento de 50% a estudiantes y alumnos?

Defiende tus derechos al viajar en avión Sí, sobrevender el vuelo está permitido, pero si perdiste tu lugar deben compensarte. Entérate de cómo exigirlo.

Exige tus derechos en el hotel ¿No respetaron tu reservación? El proveedor debe brindarte hospedaje en otro hotel con las mismas características.

Defiéndete... de los mosquitos Prepara las Tecnologías Domésticas Profeco más oportunas: crema para después de asolearse y repelente de insectos.

Descubre cómo interponer una queja Si algo salió mal, **Profeco** te apoya en donde quiera que estés para resolver ese problema que nubla tus vacaciones.

Tu **guía del turista** también está disponible **en inglés**.

No lo olvides, en profeco.gob.mx encontrarás mucha más información para que solo te preocupes por consentirte en estas vacaciones.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y zona metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

PROFECO CERCA DE TI

Directorio de delegaciones

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5938
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400. Tel. 5686 1900
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5424 4002

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango. Tel. 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
Ecatepec: Av. Hank González #450, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama. Tel. 716 6044
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez. Tel. 483 1558
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia. Tel. 332 7450

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.Tel. 315 6150

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca. Tel. 513 4141

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza. Tel. 232 6700

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro. Tel. 223 5722

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215, col. del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales. Tel. 712 5848

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 213 8620
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl. Tel. 462 7835

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3894
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

¿Dudas sobre tu consumo de gas natural?

Resuélvelas en profeco.gob.mx/gasnatural.asp

Tenemos las respuestas fundamentales a las preguntas más frecuentes sobre los distintos proveedores de gas natural:

⇨ **¿Qué debes tomar en cuenta antes de contratar?** El contrato registrado ante Profeco y el costo del servicio son factores determinantes antes de elegir a tu distribuidor.

.....

⇨ **¿Cómo se determina la factura?** Conoce todos los rubros que la integran para que sepas lo que te cobran.

.....

⇨ **¿Dónde puedes consultar tarifas vigentes?** Los cargos por servicio deben ser autorizados por la Comisión Reguladora de Energía y publicados en el Diario Oficial de la Federación.

.....

⇨ **¿Cuáles son tus derechos y obligaciones?** Conoce a qué estás obligado por contrato y evita abusos por parte del proveedor del servicio.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 7, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!

INSATISFECHO POR NUESTRO DISEÑO

Ocasionalmente he acudido al sitio en internet de la Revista del Consumidor para checar estudios que me orienten a elegir productos o servicios que necesito. Tengo que decir que antes los informes tenían un diseño y estructura más técnicos; estaban colocados en una tabla en la que podías comparar los productos analizados en una sola revisión, además de dar un veredicto en donde catalogaban al mejor según sus análisis y pruebas a los que eran sometidos.

Ahora tienen un diseño más "vistoso y moderno" pero poco funcional, ya que es más difícil comparar un producto con otro al no existir una tabla de referencia y en muchos de ellos no dan un veredicto. No sé a qué se deba esto. Soy diseñador gráfico y antes que pensar en un diseño que nos guste o no, hay que pensar en el usuario final. Lo más importante es la información; el diseño es solo un adorno y creo que es el caso de sus últimos estudios.

Sin más por el momento y esperando saber su opinión sobre esto los felicito por ser una institución que está al pendiente de los consumidores y sus derechos, y ojalá la sugerencia les sea útil.

–Claudio Briones

Nuestra opinión: tienes razón. Lo que dices forma parte de la autocrítica que hemos hecho y que nos permite corregir o tomar mejores decisiones edición tras edición. Reconocemos que en algunos estudios debimos presentar los resultados de una forma mucho más práctica, aunque no creemos que se trate solo de decidir diseñar una tabla o no. Seguimos ordenando información en tablas, pero en ocasiones el tipo y el número de categorías de datos nos pide, por ejemplo, presentar una "ficha" individual por producto. Sobre los veredictos: procuramos destacar siempre una "evaluación global" del producto que permita comparaciones instantáneas, pero no siempre es posible definir cuál es el mejor en términos absolutos. ¿Por qué? Porque el juicio depende de distintos puntos de vista. Esto se verifica sobre todo en los estudios de calidad de productos alimenticios. Puede existir un consumidor que decide que el mejor cereal para él es el que contiene mayor cantidad de fibra, y otro que prefiere atender solo al contenido energético. ¿Qué hacemos en esos casos? Incluimos gráficas de barra complementarias para cada ingrediente o rubro: azúcar, sodio, calorías, etcétera, donde es evidente la comparación, junto con un texto que explique por qué es importante conocer esas cantidades desde el punto de vista de una nutrición equilibrada.

Por último, opinamos que no se debería hacer una distinción entre información y diseño. El diseño *es* información, y si apenas funciona como adorno, es fallido. Agradecemos tu opinión. Es lo más útil que podemos recibir.

ATENCIÓN: las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. **La Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con proveedores y/o prestadores de servicios.

TODO A MEDIA LED...

Veo con mucha alegría que la gente empieza a cambiar sus hábitos de consumo, en especial con las lámparas ahorradoras; se dan cuenta ya que sus beneficios económicos son mayores que el costo de adquisición. En casa tenemos más de ocho años usando este tipo de lámparas y han sido de gran ayuda para reducir el consumo eléctrico. Acabo de comprar lámparas que funcionan a base de LED y por lo que veo son todavía más eficientes. Me gustaría que las incluyeran en el estudio de calidad de las lámparas ahorradoras que van a publicar en 2012.

–Eugenio Oropeza

La tecnología de las lámparas LED (siglas en inglés de "diodo emisor de luz") se ha desarrollado a lo largo de unas cinco décadas, por lo menos en su forma de componente electrónico. Sin embargo, desde hace relativamente pocos años comenzaron a perfeccionarse los dispositivos compuestos de varios LED capaces de emitir luz blanca y, por lo tanto, de convertirse en una alternativa a los focos incandescentes y las lámparas fluorescentes. Consumen menos energía que las fluorescentes compactas de igual capacidad lumínica y son más amigables con el medio ambiente, al no contener mercurio. Su desventaja: son más caras que las fluorescentes y hay pocos modelos en el mercado.

Desgraciadamente no podemos asegurar que incluiremos las LED en el próximo estudio de calidad de lámparas ahorradoras. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor nos informa que a la fecha no existen métodos de prueba, en el ámbito nacional o internacional, que permitan evaluarlas con bases claras, sobre todo si pretendemos compararlas con las otras tecnologías. Pero ten por seguro que no nos olvidaremos de ellas.

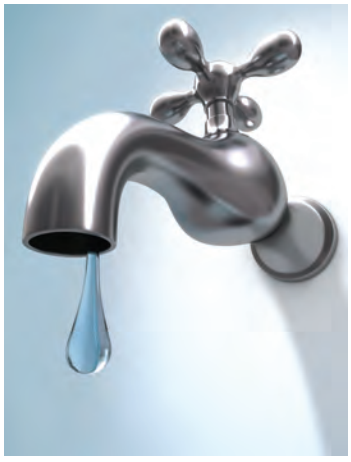
EL PRECIO DE UNA MALETA PERDIDA

Quiero exponer un caso que viví con Aeroméxico, compañía que yo utilizaba frecuentemente para los viajes de trabajo. En noviembre de 2010 realicé un viaje más; llevé ropa sastre para 15 días. La aerolínea extravió mi maleta y todavía no la encuentra. Me solicitaron que realizara un listado de la ropa que llevaba, y después me dijeron que solo me podían entregar $4,000 pesos, ¡ni siquiera la mitad de lo que extraviaron! ¿Será que es lo único que puedo recuperar? No creo que sea justo.

–Dalia Hernández

Es importante que sepas que la legislación mexicana en materia de Aviación Civil establece que la indemnización por pérdida, destrucción o avería del equipaje facturado será equivalente a la suma de 75 salarios mínimos diarios (vigentes en el Distrito Federal en la fecha en que ocurran los hechos). La cantidad que mencionas no supera ese límite.

Ahora, esto que te informamos es solo lo mínimo con lo que las aerolíneas deben cumplir. No necesariamente es lo único que puedes recuperar. Solicita a Aeroméxico que te brinde toda la información relacionada con su servicio, porque pueden existir procedimientos internos que abran la posibilidad de brindarte otro tipo de compensaciones, como boletos de viaje redondo sin costo o diferentes descuentos. Si de cualquier forma no quedas satisfecha, presenta una queja ante **Profeco**. Llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722, en el DF y zona metropolitana, o 01 800 468 8722, larga distancia sin costo en el resto del país. También puedes utilizar el sistema Concilianet (del que Aeroméxico forma parte) para presentar tu queja a través de internet. Dirígete a concilianet.profeco.gob.mx.



IMAGINACIÓN PARA AHORRAR AGUA

Estimados amigos: siempre leo su revista y en el último número viene una historieta de Consumán sobre el ahorro de agua. Voy a aportar dos ideas:

a) Si lavan los trastes con agua caliente, en cuanto terminen corran a la regadera a bañarse. Así el agua caliente saldrá de inmediato y no se quedarán en fachas hasta las doce del día.

b) Cuando recojan los trastes sucios de la mesa, jamás apilen los platos, pues se ensucian de abajo. Si comieron galletas no importa mucho, pero si fue mole, la cosa cambia. Al recoger los platos de la mesa, límpienlos perfectamente con la misma servilleta del comensal y entonces pónganlos en el fregadero para lavarlos de inmediato, solamente del lado en que estén sucios. De esta forma ahorran la mitad del agua. Un saludo cariñoso y una felicitación por su revista.

–Claudia Zama

¡Son buenas ideas, Claudia! Permítenos hacer un apunte: se necesita una fuerza de voluntad que ya envidiaría Consumán para, en un día laboral, ponerse a lavar platos inmediatamente después de salir de la cama. Pero de que se ahorra agua, se ahorra.

ESTA ES TU VOZ

ENLÍNEA

¡Más charla en la **Revista del Consumidor en Línea**!

Estos son solo algunos de los comentarios que nuestros lectores han dejado en revistadelconsumidor.gob.mx. ¡Tú también participa!

"Me gustaría exponer algunas cosas que me ha enseñado mi experiencia de diez años de estar en esto de la computación:

1 Acá se habla mucho de Windows y de Mac, pero ¿qué pasa con los que usan Linux? Digo, el hecho de que usar dicho sistema no deje millones de dólares en ganancias a empresas grandes no debería ser razón para pasarlo por alto. Además, curiosamente es más fácil estropear un Windows o un Mac que un Linux, aunque para usar este último con soltura necesites investigar mucho. ¿Acaso hace mal leer un poco?

2 En Windows, actualizar los controladores (drivers) sin tener idea, como es el caso de los usuarios nuevos, a veces trae algunos problemas e incluso hay que usar funciones de restauración o de recuperación. En el peor de los casos hasta se necesita formatear. Por ello, mi experiencia me hace concluir: si funciona, no lo toques. Esto último no aplica con los programas y el sistema operativo, siempre y cuando nos limitemos a instalar los updates críticos.

3 Lo del respaldo es vital, e incluso sería importante instalar algún programa de esos que te hacen una copia exacta del disco duro (Norton Ghost) y, por ejemplo, si se arruina tu sistema solo restauras y tienes todo como lo dejaste, hasta el último KB de información en su respectivo lugar.

4 En cuanto a la navegación de los niños, más que restringir, husmear y prohibir cual dictador, yo me tomaría un momento y me sentaría junto a ellos a navegar. Creo que así fluiría mejor la comunicación."

El Amo del Mérol, sobre el post "Las 7 básicas de la computación".

"A mí me han dado resultado los productos para la construcción más adecuados que el simple jabón: marmolina, cemento blanco, látex o sellador acrílico y agua bien mezclados hasta formar una pasta similar al propio impermeabilizante. Incluso sobre superficies con impermeabilizante rojo o negro me ha funcionado al menos por dos años, pero con un costo 50% inferior al del impermeabilizante común."

José Luis, en relación al post "Impermeabiliza tu azotea".

"Está muy bien que se insista en el reciclado; hay personas que aún no le dan importancia al tema. Por favor, cuando traten el asunto de reciclar, propónganlo como separación de residuos; eviten decir que hay que separar la basura, ya que la gente confunde residuos reciclables con basura, lo que resulta contradictorio. Basura es lo que ya no tiene ninguna utilidad, lo que estorba y nos perjudica tener, por lo cual nos queremos deshacer de él a como dé lugar; residuos son los que tienen un uso nuevo, una transformación y representan un insumo valioso que hay que aprovechar. Invito a los fabricantes de todo tipo de productos empacados en envases reciclables, a cambiar la leyenda 'deposítelo en el bote de la basura', por 'deposítelo en el bote de vidrio, metal, plástico, papel o cartón', según sea el caso."

Gustavo Fernández del Castillo, en el podcast "Reciclaje a fondo"

De las páginas de...

PROTEJA

$U DINERO

CONDUSEF

Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros

En efectivo sale caro

Antes de disponer de efectivo con tu tarjeta de crédito, recuerda que hacerlo es utilizar un préstamo que tendrás que pagar con intereses.

Si bien muchos bancos bajaron recientemente sus comisiones por disposición de efectivo, el cobro promedio para tarjetas clásicas es de 5%. Esto sigue siendo un financiamiento caro. Haz cuentas: si sacas $6,000 de un cajero automático pagarías $300 sólo por disponer del dinero. A eso hay que sumar los intereses que deberás pagar si no liquidas tu adeudo a más tardar en la fecha de pago de tu tarjeta.

Disponer de efectivo con tu plástico es uno de los créditos más caros a los que puedes acceder en los servicios financieros formales.

¿Cuánto te cobra tu tarjeta de crédito por disponer de efectivo?

Institución	Tarjeta	Comisión*
BBVA Bancomer	Tarjeta Walmart	4%
	Azul Bancomer	5%
HSBC	Clásica Master Card HSBC	4.5%
	Clásica Visa HSBC	4.5%
INBURSA Grupo Financiero	Tarjeta de Crédito Clásica Inbursa	5%
Banco Walmart	Súper Tarjeta de Crédito versión Clásica	5%
SORIANA	Marca Compartida Soriana Banamex	5%
Banamex	Clásica Internacional	5%
	B-Smart	5%
BanCoppel	Tarjeta de Crédito BanCoppel VISA	7%
Ban Bajío	Tarjeta Bajío VISA Clásica	8%
	Tarjeta Bajío VISA Clásica Garantizada	8%
BANORTE	Clásica	8%
Santander	Light	8%
Scotiabank	Tradicional Clásica (Visa o Mastercard)	9%
	Fiesta Rewards Clásica	9%
ixe	Tarjeta Ixe Clásica Master Card	10%
	Tarjeta Ixe Clásica Visa	10%

*Porcentaje que se cobra sobre el monto de lo dispuesto
Fuente: Banco de México a junio de 2011 y páginas de internet de las instituciones financieras.

Para leer este artículo completo ingresa en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80

Síguenos por *twitter*: @CondusefMX

www.condusef.gob.mx

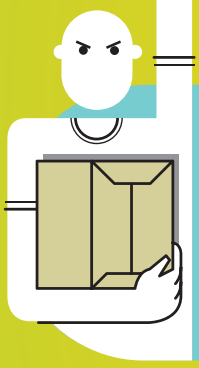
CONDUSEF
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros

Educación Financiera
Tu ganancia

La ruta que siguen una queja y una denuncia

Quéjate, denuncia,

Si un producto o servicio no cumple con tus expectativas, si consideras que no te dan lo justo por lo que pagas o, en general, tus derechos como consumidor no han sido respetados, debes leer esto. Así es como te defendemos.



Antes que nada, una aclaración:
En la vida cotidiana solemos utilizar las palabras queja y denuncia como sinónimo; sin embargo, para poder hacer valer tus derechos como consumidor hay una diferencia importante entre ambas:

QUEJA

Es la reclamación que presentas cuando algún proveedor de bienes o servicios ha violado tus derechos porque no respeta el precio, las cantidades, plazos, términos, entregas, modalidades, características, garantías, interés y demás condiciones establecidas en forma verbal o escrita.

Primer contacto
Sea por una queja o una denuncia, el consumidor contacta a **Profeco** y expone su caso. Puede hacerlo por varias vías:

DENUNCIA

Sucede cuando nos informas que un proveedor está violando los derechos de los consumidores, sin importar si fuiste víctima directa o no de estas irregularidades.
En cualquiera de los dos casos, **Profeco** defiende tus derechos, sin ningún costo. Estos son los caminos que siguen estos servicios:

Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país. En el caso de las quejas, nuestro Programa de Citas por Teléfono (Procitel) te proporcionará la fecha, hora y delegación de **Profeco** para formalizar tu reclamación.

Por correo electrónico:
queja@profeco.gob.mx

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciasgaslp@profeco.gob.mx
denunciasgasolina@profeco.gob.mx

Personalmente:
en la delegación **Profeco** más cercana al consumidor.

El *check up* médico masculino pág. 24

Diván de nutrición: mutivitamínicos pág. 30

Tecnología Doméstica Profeco: muéganos pág. 32

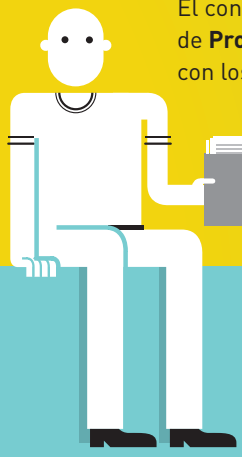
Tu agenda mensual del consumo pág. 34

, defiéndete

En caso de no proceder la queja (su motivo podría no ser competencia de **Profeco**, por ejemplo) se orienta al consumidor sobre dónde puede acudir.

PRESENTACIÓN DE LA QUEJA

El consumidor acude a la delegación de **Profeco** para presentar su queja con los siguientes requisitos.



- Nombre y domicilio del consumidor
- Credencial oficial con fotografía
- Nombre y domicilio del proveedor que aparece en el contrato, comprobante o recibo (en caso de no contar con estos datos, debe señalar el lugar en donde está localizado el negocio).
- El contrato, nota o factura.
- Descripción del bien o servicio que se reclama y la narración de los hechos que dan lugar a la queja.

REGISTRO

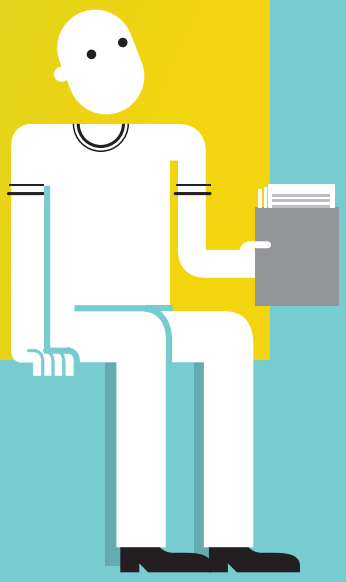
Para registrar la denuncia, **Profeco** solo necesita la descripción de la conducta que pude afectar a los consumidores y los datos que permitan identificar al proveedor que incurre en la falta (nombre, dirección o detalles de su ubicación física). No estás obligado a presentar pruebas de las operaciones que denunciaste, ni a proporcionar tus datos.

SE REMITE LA DENUNCIA

Si esta tiene que ver con alguna campaña publicitaria, se remite al área de Servicios, que hace la investigación correspondiente.

Si se relaciona con alteración de precios, medidas u otras irregularidades, es mandada al área de Verificación, la cual programa visitas para verificar el establecimiento y corroborar la irregularidad.

Continúa



CONCILIACIÓN INMEDIATA

Profeco contacta al proveedor y lo invita a cumplir lo acordado. Así se busca solucionar el conflicto en el momento en que el consumidor presenta la queja. De no encontrarse una solución, el siguiente paso es la conciliación personal.

CONCILIACIÓN PERSONAL

Profeco agenda audiencias de conciliación entre ambas partes con el objetivo de llegar a un acuerdo. Las audiencias pueden ser hasta cuatro, y en la mayoría de los casos se resuelven a favor del consumidor.

En 2010, **Profeco** logró que en

81%

de los casos se alcanzara la satisfacción de los consumidores, el porcentaje de conciliación más alto en los últimos tres años.

Cuando no es posible conciliar ni llegar a un acuerdo que favorezca al consumidor, este tiene derecho a llevar su asunto a los tribunales. Por su parte, Profeco puede seguir con el proceso administrativo con el objetivo de sancionar al proveedor.

SE EMITE UNA RESOLUCIÓN

El área correspondiente determina, a través de un Procedimiento por Infracciones a la Ley, si hay o no violación de los derechos del consumidor. Si existen anomalías, **Profeco** sanciona a los proveedores conforme a la ley.

CONCILIA A TRAVÉS DE INTERNET

¿Problemas con una empresa, pero no tienes tiempo de acudir a poner una queja? Con **Concilianet**, puedes solucionar controversias a través de internet con estos 26 proveedores:

- Aeroméxico
- Casas Geo
- Comisión Federal de Electricidad
- De Remate.com
- Dorians
- Fábricas de Francia
- Gas Natural de México
- Grupo Metropolitano
- HP
- Hypercable
- LAN
- Liverpool
- LG México
- Mabe
- MaxiGas Natural
- Mercado Libre
- Mixup
- Office Depot
- Redpack
- Sadasi
- Saks
- Sanborn's
- Sears
- Telcel
- Telecable
- Volaris

El servicio abarca desde la presentación de la queja hasta el procedimiento conciliatorio. ¡Dirígete a **concilianet.gob.mx!**

CONSUMIDORES EXTRANJEROS

Profeco protege los derechos de los consumidores aunque vivan fuera de México: independientemente de la nacionalidad, si alguien adquiere un bien o contrata un servicio de un proveedor establecido en México y está insatisfecho, lo apoyamos. solo hay que mandar un correo a **extranjeros@profeco.gob.mx.**

El Teléfono del Consumidor, ahora en línea

www.telefonodelconsumidor.gob.mx

Con el nuevo servicio que tenemos para ti, navega desde cualquier computadora hacia todos los servicios que te ofrece el Teléfono del Consumidor, en donde siempre habrá un asesor disponible para ayudarte:

- Consulta las direcciones de las delegaciones y subdelegaciones de **Profeco**
- **Programa una cita**
- Suscríbete a la **Revista del Consumidor**
- Evita la publicidad no deseada e inscríbete al **Registro Público de Consumidores**
- **Concilia en línea** y ahórrate filas

Ya sea a través de voz sobre IP, por chat o por correo electrónico, **www.telefonodelconsumidor.gob.mx** tiene una respuesta para ti.

Vía internet o telefónica, el Teléfono del Consumidor te atiende de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábado, domingo y días festivos, de 10:00 a 18:00 horas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y zona metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

¿MUJER BONITA?

El pasado julio, la Advertising Standards Authorithy (ASA), institución que regula la publicidad en Reino Unido, vetó dos campañas publicitarias de L'Oréal en revistas debido a que las fotos de las modelos se retocaron digitalmente para realzar el efecto de los cosméticos.

La ASA respondió a las denuncias del diputado Jo Swinson, personaje que lleva una larga campaña contra las imágenes "demasiado perfectas y poco realistas" de las mujeres en los anuncios, y para quien las dos fotos de estas campañas "no eran representativas de lo que el producto podía lograr".

Uno de los anuncios promueve el maquillaje Teint Miracle, de Lancôme, anunciado por la actriz Julia Roberts y, el otro, el cosmético The Eraser, de Maybelline, anunciado por la modelo Christhy Turlington. El primero presume hacer emanar una "luz natural" de una piel hermosa, mientras que el segundo se vende como un producto "antienvejecimiento". Este era el truco: en la postproducción digital se aclaró la piel, se suavizó la textura de los labios, se quitaron sombras alrededor de los ojos y otras maniobras para conseguir un rostro perfecto. La ASA dictaminó que ambos anuncios rompían el código de normas publicitarias por exagerados y engañosos y los prohibió para futuras publicaciones.

"Esta prohibición envía un enérgico mensaje a los publicistas: regresen a la realidad", dijo el diputado Swinson.

Fuente *The Guardian*

EL RETO: REINVENTAR EL INODORO

La fundación de Bill y Melinda Gates lanzó una convocatoria: 41.5 millones de dólares a quien reinvente la tasa de porcelana que usamos desde el siglo XVIII. Para la Fundación el problema no es solo que sean anticuados, sino que dos terceras partes de la población mundial carece de ellos debido a su elevado costo y a la falta de drenaje para instarlos en muchas zonas del orbe.

Fuente CNN

TU RETRATO CONGELADO

Eres lo que comes es un curioso experimento del estadunidense Mark Menjivar: fotografió 70 refris en 23 ciudades de su país para intimar en lo que consumían sus dueños.

"Cuando ves los frigoríficos de los demás es inevitable pensar en cómo comes tú", comenta el fotógrafo. ¿Lo más curioso que encontró? ¿Un alce de 12 cuernos destazado y una serpiente te parecen relevantes?

Fuente *El país*

LAS 10 PELÍCULAS MEXICANAS MÁS VISTAS POR MEXICANOS

El Instituto Mexicano de Cinematografía propuso una lista de 13 películas para que la gente dijera cuáles ya había visto. El top 10 lo conforman:

1. *Amores perros*

2. *Sexo, pudor y lágrimas*

3. *El crimen del padre Amaro*

4. *Y tu mamá también*

LA CONEXIÓN VITAL

Según una encuesta hecha en el Reino Unido por la consultora Intersperience, para algunos individuos desconectarse de internet puede ser tan difícil como dejar de fumar o de beber, y para otros es como quedarse manco o tener pesadillas. Así de "adictos" son los británicos a la red. Más datos: 53% dijo sentirse desilusionado sin conexión y 40% mencionó sentirse solo.

Fuente Intersperience

NIÑOS A VOLAR

El 1 de abril pasado, en una conferencia en Madrid, la aerolínea Ryanair anunció un nuevo servicio: vuelos sin niños. La explicación era que la mayoría de los usuarios preferían "evitar a los pequeños monstruos cuando se viaja". Al final, todo resultó una broma por el día de los santos inocentes anglosajón . Pero bromas aparte, la idea no ha estado lejos de la realidad: Malaysia Airlines anunció que podría prohibir a los niños en la sección de primera clase de algunos vuelos porque ha recibido quejas de que los gritos infantiles no les dejaban dormir. Virgin Atlantic y British Airways también han considerado varias veces estas opciones. ¿La creciente cifra de padres sin hijos tendrá algo que ver?

Fuente Adweek

"A mis clientes les digo: 'no trate de explicar lo que ha cenado sino lo que ha sentido'. Si explica lo que ha cenado nadie lo va a entender y, en cambio, todo el mundo puede hablar con precisión de sus sentimientos".— Ferran Adrià. El chef cerró su restaurante elBulli, considerado por años como el mejor del mundo.

Fuente *El Mundo*

SE BUSCA HEREDERO

¿Murió una persona cercana a ti y sospechas ser beneficiario de un seguro de vida (incluso de uno que venga con un productos o servicio financieros)? La Condusef lo averigua por ti: tienes que llenar un formato para que la Condusef pida la información a las aseguradoras y, si resultas heredero, te darán la información para reclamar el seguro. Más información en condusef.gob.mx

Fuente Revista *Proteja su Dinero*, Condusef

EL PROGRESO EN INDIA

Contrario a lo que alguien pudiera pensar, India no basa su desarrollo solo en empleos en un call-center ni en la manufactura de textiles y juguetes como lo hacen otros países asiáticos. India ha ido directo a la producción de bienes que requieren una elevada inversión, tanto para la construcción de las plantas como para el pago de mano de obra calificada: en un solo año los productos indios de ingeniería como automóviles, maquinaria industrial, los de petróleo refinado y farmacéuticos tuvieron un crecimiento de 37.5%. De masas de trabajadores poco calificados a la fabricación con personal escaso pero especializado.

Fuente *The New York Times*

Pero la más gustada fue

5

• *La ley de Herodes*

6

• *Una película de huevos*

7

• *El callejón de los milagros*

8

• *Km 31*

9
• *Arráncame la vida*

10

• *La profecía de los justos*

Fuente Imcine, *Anuario 2010*

Las claves del *check up* masculino

ABRAN PASO A UN HOMBRE SANO

¿Cuáles son tus puntos débiles? En cuanto a salud, existen algunos que debes cuidar para prevenir o detectar enfermedades que pueden ser fatales. Conoce los chequeos médicos que debes practicarte. Un adelanto: aguantarse "como los machos" sale caro.

Cuántas campañas de salud masculina has visto o cuántos especialistas en salud masculina conoces? Sin duda, hay más información sobre la salud femenina y médicos especialistas en resolver los padecimientos que las aquejan. Pero esto, claro está, no quiere decir que la salud de los hombres sea menos importante. Recuerda que esta es un derecho de todos.

De acuerdo con el doctor Francisco Navarro, director general del Hospital General de México, "En los hombres la concientización de checarse, sobre todo en lo referente al cáncer de próstata, todavía no está muy arraigado, especialmente cuando se trata de ir al urólogo, pues intervienen las típicas creencias machistas a la hora de realizar el examen rectal: '¿Cómo voy a permitir que un hombre, aunque sea médico, me toque?'". Es así que cuando se trata de salud, podríamos decir que los hombres tienen dos obstáculos que vencer: la falta de información sobre las enfermedades propias de su sexo y las creencias machistas propias de nuestra sociedad.

Los hombres van con menos frecuencia al médico que las mujeres, pero tienen mayores porcentajes de hospitalización.

La "debilidad" de no ir al médico

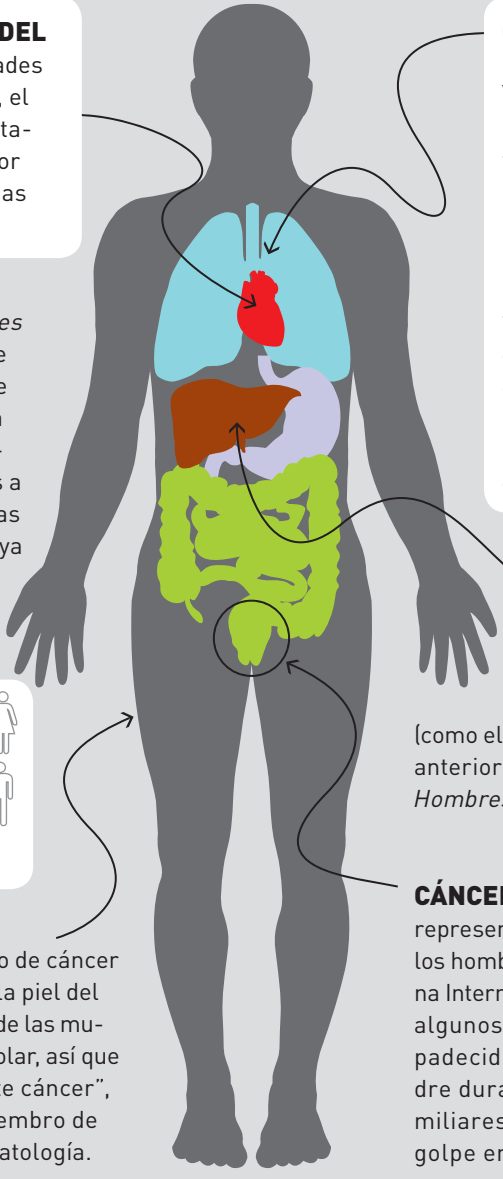
Catalina Hernández, coordinadora de Relaciones Públicas de Milk México, asociación que promueve la salud sexual reproductiva masculina, concuerda con el doctor Navarro en que las creencias machistas pueden intervenir para que los hombres cuiden menos su salud: "Comparados con las mujeres, son más los hombres que tienen un comportamiento poco saludable y, en gran medida, esto obedece a un fenómeno cultural. En el caso de México, el imaginario social suele presionar mucho al varón para que sea un macho fuerte y el mostrar que está enfermo es equivalente a ser débil".

Si queremos constatar dichos argumentos, basta echar un vistazo al informe *Mujeres y Hombres en México 2009* del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el que se resalta que los hombres utilizan con menos frecuencia el servicio médico que las mujeres, pero que ellos tienen mayores porcentajes de hospitalización por enfermedad (46% contra 32%) y de cirugías (31% contra 23%), lo que, según parece, evidencia la ideología que podrían tener muchos varones de "aguantarse como los machos" y no ir al médico hasta que es demasiado tarde. Otra estadística del INEGI: los cánceres asociados con el tabaco como son el de tráquea, bronquios y pulmón son más frecuentes en hombres.

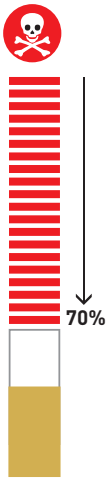
TUS PUNTOS VULNERABLES

Estos son algunos padecimientos con los que debes tener cuidado, ya que suelen afectar al hombre con mayor severidad por su predisposición a ellos.

ENFERMEDADES ISQUÉMICAS DEL CORAZÓN. Este tipo de enfermedades están ligadas con el sedentarismo, el sobrepeso, hipertensión arterial y tabaquismo. El colesterol elevado, por ejemplo, puede ocasionar problemas del corazón, como los infartos.



CÁNCER DE PULMÓN, BRONQUIOS Y TRÁQUEA. Los hombres consumen más tabaco que las mujeres, y está comprobado que más del 70% de las muertes por cáncer de pulmón, bronquios y tráquea son atribuibles al consumo de cigarro. Si eres fumador, es recomendable realizarse una radiografía de tórax anualmente.



VIH Y PAPILOMA. El informe *Mujeres y Hombres en México 2009* revela que los hombres padecen más de VIH que las mujeres: por cada mujer infectada hay cuatro varones. Asimismo, el virus del papiloma humano afecta más a las mujeres, pero también tiene serias consecuencias en la salud masculina, ya que es un factor para desarrollar cáncer de pene. Ante ello, es importante recordar el uso del condón.

CIRROSIS. Se trata de una de las enfermedades que causa más muertes masculinas. Esta se produce por infecciones virales, consumo excesivo de sustancias tóxicas (como el alcohol) o problemas nutricionales, lo anterior de acuerdo con el informe *Mujeres y Hombres en México 2009* del INEGI.

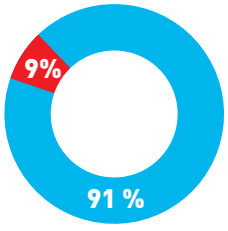
CÁNCER DE PIEL. Es el segundo tipo de cáncer más frecuente en hombres. "Aunque la piel del hombre es un poco más gruesa que la de las mujeres, ellos no suelen usar protector solar, así que son más propensos a desarrollar este cáncer", explica la doctora Mónica Rivera, miembro de la Fundación Mexicana para la Dermatología.

CÁNCER TESTICULAR. Es poco frecuente, representa entre el 1% y 2% de los tumores en los hombres. A decir de un informe de la Semana Internacional de la Salud Masculina-México, algunos riesgos para contraerlo son: haber padecido de paperas, tabaquismo de la madre durante el embarazo, antecedentes familiares de cáncer de testículo y sufrir un golpe en la zona.

ANDROPAUSIA Y OSTEOPOROSIS. A partir de los 35 años hay una baja constante de testosterona, pero es hasta la andropausia (alrededor de los 50 años) que esto puede causar anemia, disfunción sexual u osteoporosis. De acuerdo con la Fundación Internacional de Osteoporosis, alrededor del 9% de los hombres mexicanos mayores de 50 años presentan esta enfermedad de los huesos.

Hombres mexicanos mayores de
50 años

9% presenta osteoporosis



Tu lista de chequeos

Si tomamos en cuenta que el 75% de los hogares mexicanos están a cargo de los hombres, es claro ver que el hecho de que tengan una enfermedad grave, no solo afecta su calidad de vida, sino también la estabilidad familiar. Para evitar catástrofes económicas y emocionales ya no es suficiente visitar un médico para que te explore, también es necesario realizar estudios que te permitan detectar enfermedades a tiempo. Estos son algunos chequeos médicos que cualquier hombre mayor de 20 años debe realizarse una vez al año para mantenerse saludable.

La química sanguínea, que mide diversos componentes de la sangre, es importantísima para detectar diversos trastornos, como la diabetes *mellitus,* el colesterol alto y hasta problemas en los riñones. Hay que recordar que la diabetes puede llegar a afectar el sistema nervioso, los riñones, corazón, retina y miembros pélvicos. Y no solo eso, la diabetes *mellitus* es la primera causa de muerte en los hombres y las mujeres de nuestro país. Asimismo, el colesterol elevado puede ocasionar problemas cardiovasculares muy serios.

La biometría hemática te ayuda a detectar enfermedades relacionadas con la sangre, como es el caso de la anemia, hepatitis o los problemas de coagulación. Básicamente mide los niveles de leucocitos, plaquetas y eritrocitos, los cuales tienen relación con el sistema inmunológico y otras funciones del organismo.

El examen de orina es la mejor forma de detectar trastornos renales o metabólicos, así como infecciones del tracto urinario. Además de someterte a este chequeo anualmente, es importante que lo realices en caso de sufrir dolor abdominal, lumbar o al orinar, y si hay sangre en la orina.

El electrocardiograma revela información sobre el funcionamiento del corazón, como el ritmo cardiaco, el tamaño y funcionamiento de las cavidades del corazón y el músculo cardiaco. Las enfermedades isquémicas del corazón son la segunda causa de muerte en México, pero la tasa de mortalidad es mayor en los hombres: de cada 10 muertes masculinas seis son debido a esta causa, mientras que en las mujeres de 10 defunciones cuatro son por este padecimiento. Cuidar tu corazón es clave para tu salud.

Estudios de Elisa o Western Blot. En caso de tener relaciones sexuales con más de una persona, es prudente realizarte estos estudios para descartar que tengas VIH. Si has padecido alguna infección de transmisión sexual, es probable que tu médico te sugiera el estudio VDRL para detectar sífilis.

Virus del papiloma humano (VPH). Los hombres son los principales portadores de este y existen algunas variaciones que pueden terminar en cáncer de pene o ano. Si tu pareja tiene VPH o ante cualquier indicio de esta enfermedad, consulta al médico para descartar este tipo de infección.

En fin, no se trata de alarmar a nadie, pero sí de recalcar ese conocido refrán que cuando de salud se trata cobra una importancia muy especial: más vale prevenir que lamentar. Al realizarte exámenes preventivos, a la larga, te significará un ahorro de dinero y, más importante, podría asegurarte una mejor calidad de vida para ti y los tuyos. ***—Nayarai Sánchez***

EL COSTO DE UNA DETECCIÓN TARDÍA

El doctor Juan Marco López Ramírez, urólogo del Hospital General Regional 25 del IMSS, explica que de acuerdo con la edad de los hombres, es más común que presenten ciertos padecimientos que aunque no pueden prevenirse, sí pueden detectarse a tiempo y tener un tratamiento óptimo. ¿Cuánto cuesta prevenir y cúanto lamentar? Aquí las respuestas.

CÁNCER TESTICULAR Edad de riesgo: entre 15 y 35 años	CÁNCER DE PRÓSTATA Edad de riesgo: mayores de 45 años	OSTEOPOROSIS Edad de riesgo: mayores de 50 años
Detección oportuna: $0 •Es recomendable que una vez al mes, al bañarte, te realices un tacto o chequeo testicular. En caso de presentar endurecimiento o aumento en el tamaño en uno o ambos testículos, es importante acudir al médico. **Detección tardía** •Cirugía: de $3 mil a $20 mil pesos. •Tratamiento: de $10 a $100 mil pesos por sesión de quimioterapia o radioterapia.	**Detección oportuna: de $554 a $2,000 pesos** •Estudios de laboratorio: tacto rectal y antígeno prostático, que es una prueba sanguínea. * Si hay antecedentes familiares de cáncer de próstata, es recomendable iniciar este chequeo a los 40 años de edad. **Detección tardía** •Entre $100 mil y $400 mil pesos anuales por medicamentos, cirugía y hospitalización.	**Detección oportuna: $890** •Estudio de laboratorio: densitometría ósea •Tratamiento inicial: medicamentos antirresortivos por $9 mil pesos anuales. **Detección tardía:** •Hasta $52 mil pesos en gastos médicos. El más delicado: fracturas en cadera.

GanarSalud®
La revista que te cuida

96 Suplemento

suscríbete

Cerebro,
la máquina perfecta

En entrevista para **Ganar Salud®**, el Dr. Adolfo Leyva, especialista en neurología, afirma que las capacidades del cerebro son impresionantes y que con una alimentación saludable, actividad física y alimento intelectual sus funciones se mantendrán en buen estado por más tiempo. El cerebro es la máquina perfecta y la responsable que hace posible el funcionamiento de todo nuestro cuerpo.

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud®
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

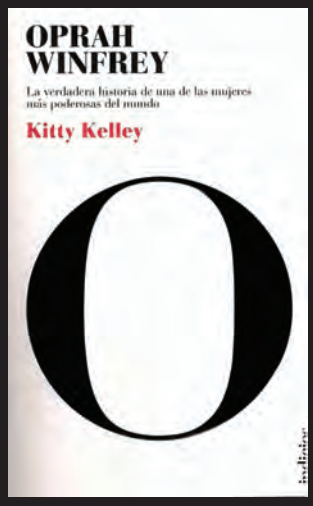
¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

NAVES DE TIERRA, A LA VISTA

Garbage Warrior
Oliver Hodge
Documental
Estados Unidos (2007)

Desde los años 70 el arquitecto estadunidense Michael Reynolds construyó, en el desierto de Nuevo México, casas con "ladrillos" realizados con latas de cerveza, botellas de plástico y llantas usadas. La particularidad de sus edificaciones es la sustentabilidad: no necesitan calefacción, captan agua, e incluso poseen árboles frutales y huertos que crecen en su interior. Perseguido por no cumplir con las regulaciones de su estado, este idealista personaje perdió su licencia como arquitecto, aunque volvió a recuperarla hace poco, cuando la urgencia de respetar el entorno se convirtió en mediática. Reynolds pasó varios años pidiendo al Senado de su país que le permitiera explorar nuevos modelos de edificios ecológicos que no dependan de los combustibles fósiles y estén fabricados con materiales de desechos. Los políticos norteamericanos se resistieron largo tiempo a sus ideas, aunque en otros sitios del planeta fue bien recibido: él y su equipo, por ejemplo, viajaron a India y México tras tsunamis y huracanes para enseñar a arquitectos locales a edificar estos modelos de refugios sostenibles. Reynolds suena algo mesiánico y jipi (llama a sus viviendas *earthships* o "naves de tierra"), pero su propuesta y perserverancia son dignas de atención. *Garbage Warrior* es una cinta sencilla que las documenta.

LA REINA DESCUBIERTA



Oprah Winfrey
La verdadera historia de una de las mujeres más poderosas del mundo
Kitty Kelley
Editorial Indicios, 2011

Biografía no autorizada de uno de los iconos populares más influyentes de los Estados Unidos. Admirada por las masas y las celebridades que deseaban aparecer en su programa, Oprah es, a la vez, un ejemplo del "sueño americano" hecho realidad y una Reina Midas del consumo. Un libro con el que ella se muestre, es *best seller*; una dieta que elogie, será probada por millones. Pero ¿qué mecanismos escondidos hacen que esta mujer use o no su varita mágica y convierta un producto cualquiera en oro? ¿Cuál es la historia oculta de los fenómenos que encarna? Imparcial y sin concesiones, la biografía de Kelley es una historia que desnuda la conducta de una gran parte de la sociedad actual, y cómo esta responde a diversas motivaciones de moda.

Textos Ágata Székely

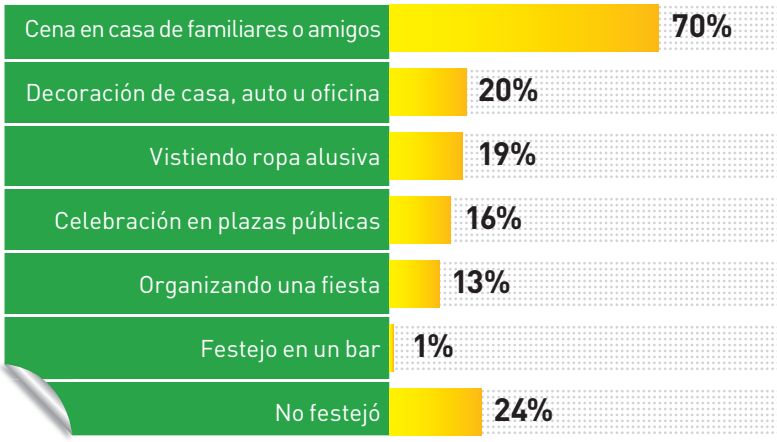
CONSUMO ÉTICO DE ANIMALES

Animanaturalis es una organización no gubernamental que trabaja por los derechos de los animales y aboga por que estos dejen de utilizarse en circos, ferias de entretenimiento, caza y pesca deportiva, entre otras prácticas. La entidad también está en contra de usar animales en pruebas cosméticas o para fabricar indumentaria. Por esto ha confeccionado listas de productos vendidos internacionalmente que no se prueban en animales, para que los consumidores puedan elegirlos. Los listados incluyen insumos de higiene y belleza y de oficina. Puedes consultar estos datos en *consumetico.org*.

Consumo a la ¡viva México!

¿Cómo celebraremos este año las fiestas patrias? ¿Cuánto gastaremos? A la hora de celebrar, los mexicanos somos impredecibles. Por lo pronto, guiémonos por los números del año pasado.

¿Cómo festejamos el Bicentenario? [1]



20% compró libros alusivos al Bicentenario de la Independencia. [1]

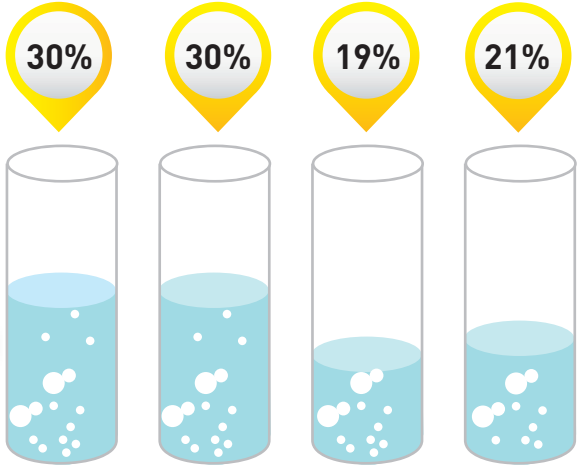
1 Lugar que ocupó en ventas el libro *Historias desconocidas de la Independencia y la Revolución*, de Trino, en septiembre de 2010. [3]

La bebida más consumida [2]

9% **Porcentaje de personas que tuvo que consumir algún remedio para mitigar las consecuencias de las fiestas patrias.** [2]

$539 Dinero que gastó cada persona en sus celebraciones. [1]

¿Y qué tomaron?



Fuentes (1) Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco** (2) GFK, agencia de investigación de mercados (3) *El Economista*

Sobredosis de vitaminas

¿Cuánto gastas en multivitamínicos? Nuestra experta te explica por qué podrían no ser del todo indispensables y te advierte sobre los riesgos de consumir vitaminas de más.

PARA CARGAR LAS PILAS

Quisiera saber si los multivitamínicos genéricos son confiables.

—Ana Kary

Los multivitamínicos genéricos son igual de confiables que los multivitamínicos de marca, pero hay que tener cuidado en el consumo de ambos. Es importante saber cuál es el motivo por el que deseas comprar un multivitamínico. ¿Estás embarazada, te sientes muy cansada, comes a deshoras, omites comidas, haces más de dos horas de ejercicio al día? Los requerimientos de ciertas vitaminas y minerales son diferentes en cada persona e influyen factores como los que menciono.

El riesgo es "sobrevitaminarse". Por ejemplo, las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) pueden llegar a provocar reacciones adversas si se consume más cantidad de la que tu cuerpo necesita. Con una alimentación equilibrada y suficiente puedes alcanzar tus requerimientos de vitaminas y minerales sin tener que suplementarte. Incluye en tus tres comidas principales (desayuno, comida y cena) más frutas y verduras de preferencia en crudo y al natural (ensaladas, frutas frescas). Ya verás que te harán sentir mucho mejor.

UNA DIETA DIFERENTE

¿Cuál es la dieta adecuada y balanceada para los niños que son veganos (que no comen huevos, ni leche)?

—Yanina Rozestraten

Debes tratar de equilibrar su alimentación de manera que se puedan alcanzar todos los requerimientos de proteínas, hierro, vitamina D y vitamina B12 que, se dice, son las principales deficiencias en los veganos que no equilibran de manera adecuada su dieta.

Para evitar deficiencias, la dieta de un vegano debe incluir oleaginosas (almendras, nueces, cacahuates, pistaches, semilla de girasol, pepitas), leguminosas (frijoles, lentejas, habas, garbanzos, alubias, carne de soya) combinadas con cereales (arroz, quinoa, amaranto, avena, pasta, tortilla, pan). Además puedes ofrecerles leche de soya, leche de almendras, tofu y una muy buena cantidad de verduras con alto contenido en hierro (espinacas, arúgula, berro, acelga, a estas últimas agrégales unas gotitas de limón para favorecer la absorción de hierro).

Finalmente, para mejorar la fijación de calcio en los huesos, los niños deben tomar un poco de sol diariamente.

NATURALMENTE EN CASA

¿Me puedes recomendar bebidas en polvo sin fenilalanina o edulcorantes artificiales, ya que me causan daño? Busco algo más natural.

— Lourdes Medina

Las bebidas en polvo que no contienen edulcorantes artificiales tienen grandes cantidades de azúcares, por lo que no son recomendables. Si buscas algo mucho más natural trata de preparar agua de frutas en tu casa. Por ejemplo: limón con chía o pepino con limón o sandía con lechuga, entre otras. Evita adicionarle azúcar para tratar de disfrutar el sabor natural del agua.

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Envía tus preguntas para la nutrióloga ***Leticia Huerta*** *a* ***rconsumidor@profeco.gob.mx*** *y a* ***facebook.com/consumidorinteligente.*** *Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. La información que envíes a la revista queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI.*

CONAMED 15

15 años de solucionar controversias en salud

CONAMED, te brinda una solución justa

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Muéganos

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de trigo (150 g)
- ¼ de cucharadita de polvo para hornear
- 1 huevo
- 3 ½ cucharadas de agua
- 1 cucharada de leche
- 1 cucharada de azúcar
- La punta de una cucharadita de sal
- 1 taza y una cucharada de aceite vegetal

Para el caramelo

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de miel de maíz
- ¼ de taza de agua
- El jugo de 1 limón

UTENSILIOS

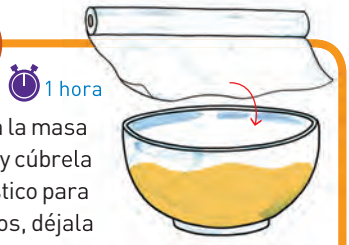
Colador de orificio fino, rodillo, plástico para alimentos, dos cacerolas (una con capacidad de 2.5 l y otra de 1 l), servitoallas, tazón de vidrio (capacidad: 3 l), pala de madera, cuchillo filoso,cuchara espumadera (con orificios), plato, molde refractario, cuchara y charola.

1

Cierne la harina junto con el polvo para hornear y colócala en el tazón.

Forma un hueco en el centro y añade la cucharada de aceite vegetal, la sal, el huevo, la leche, el azúcar y el agua.

3

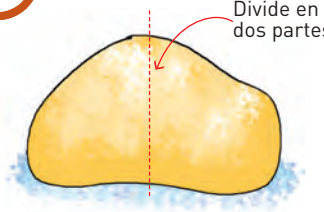


Regresa la masa al tazón y cúbrela con plástico para alimentos, déjala reposar por 1 hora en un lugar tibio.

5

Con el cuchillo filoso, corta rectángulos de 2x1 cm, aproximadamente.

4



Transcurrido este tiempo, divide la masa en dos partes y sobre la mesa enharinada, estira con la ayuda del rodillo hasta formar una tortilla delgada, procurando darle una forma rectangular.

RECOMENDACIONES

- El aceite debe estar muy caliente. Para probarlo, deja caer un pedacito de masa: si forma abundante espuma, ya está listo. Si no, deja que se caliente un poco más.
- Nunca toques el caramelo directamente con las manos, pues por su alta temperatura puede causarte quemaduras muy profundas.
- Cuando elabores los muéganos es aconsejable vestir con la ropa adecuada: zapatos cerrados, pantalón y mangas largas.

Tiempo de preparación: 2 horas

Caducidad: 3 semanas

Rendimiento: 10 piezas medianas

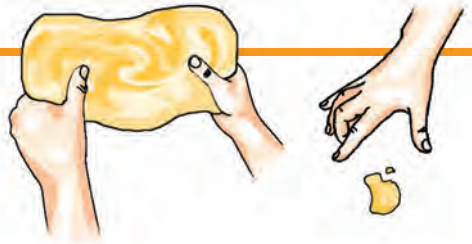
En las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon*) = 15 ml, 1 cucharadita (*tea spoon*) = 5 ml, 1 taza = 250 ml

CONSERVACIÓN

Una vez que estén bien fríos, guarda los muéganos dentro de bolsas de plástico bien cerradas o en una panera. Deben almacenarse en la despensa.

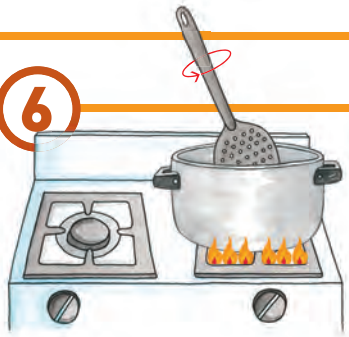
2

Mezcla con la pala de madera para integrar.



Enseguida saca la masa del tazón y amasa sobre una superficie limpia, hasta que comience a despegarse de los dedos.

6



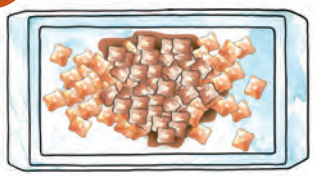
Calienta el aceite en la cacerola de 2.5 litros y fríe los rectángulos de masa, moviéndolos con la cuchara espumadera.

Cuando estén doraditos retíralos y colócalos en el plato cubierto con servilletas para que absorban el exceso de aceite.

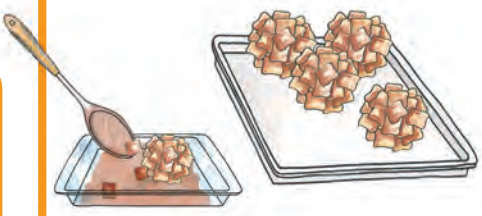
7

Para hacer el caramelo, vierte el azúcar, la miel de maíz, el jugo de limón y el agua en la cacerola de 1 litro. Calienta a fuego alto hasta que tome un color oscuro, agitando suave y constante. Para probar si ya está lista, deja caer unas gotas en una flanera con agua fría. La gota de caramelo debe solidificarse y quebrarse.

8



Coloca los rectángulos fritos en el refractario y agrega el caramelo, procurando distribuirlo uniformemente.



Con ayuda de una cuchara de cocina, incorpora perfectamente el caramelo y forma los muéganos del tamaño que te agrade. Para enfriarlos, colócalos en una charola.

60%
de ahorro comparado con el producto comercial

Validación técnica del maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

“Los crujientes muéganos son un tradicional dulce mexicano, muy famoso en las regiones de Huamantla y Tehuacán, Puebla. Estas sabrosas golosinas son parte de la riqueza de nuestra cocina nacional.”

›Agenda del consumo septiembre

↘EXPOSICIONES

Del 1 al 3 de septiembre
CONGRESO CERVEZA MÉXICO DF 2011
Exposición, conferencias, cata y competencia de cervezas
En el World Trade Center, Distrito Federal

Del 2 al 19 de septiembre
FERIA NACIONAL DE ZACATECAS
Actividades y eventos deportivos, artísticos y recreativos. Exposiciones ganaderas y de charrería
En Zacatecas
ferianacionalzacatecas.com.mx

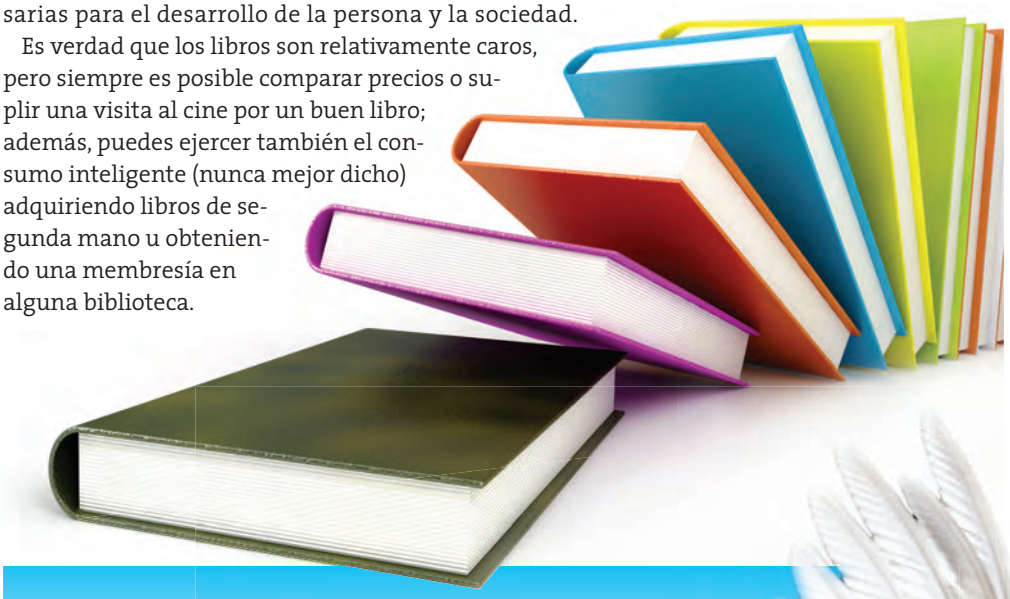
Del 9 al 18 de septiembre
EXPOCAN MÉXICO 2011
Amplia exposición canina
En el World Trade Center, Distrito Federal
fcm.org.mx

Del 26 al 28 de septiembre
MODAMA
Calzado, marroquinería y accesorios
En ExpoGuadalajara, Guadalajara, Jalisco
modama.com.mx

DÍA MUNDIAL DE LA ALFABETIZACIÓN

Según la UNESCO, "un mundo alfabetizado no es simplemente un mundo donde la población sabe leer y escribir, sino donde la educación es uno de los medios por excelencia que sirve para potenciar las capacidades humanas y ponerlas al servicio del progreso y del bien común". Nuestro país supera el 90% de alfabetización en estos días; sin embargo, esta cifra no resulta tan alentadora junto con la de 1.2 libros que cada mexicano lee al año en promedio. La cultura sin duda es una de las condiciones necesarias para el desarrollo de la persona y la sociedad.

Es verdad que los libros son relativamente caros, pero siempre es posible comparar precios o suplir una visita al cine por un buen libro; además, puedes ejercer también el consumo inteligente (nunca mejor dicho) adquiriendo libros de segunda mano u obteniendo una membresía en alguna biblioteca.



DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ

Desde 1982 cada año se conmemora el Día Internacional de la Paz, por iniciativa de la Organización de las Naciones Unidas. Se convoca a los países al cese del fuego y a la no violencia mediante actividades que se encaminan a terminar con los conflictos y fomentar la tolerancia entre las diversas culturas.

ANIVERSARIO DE NUESTRA INDEPENDENCIA

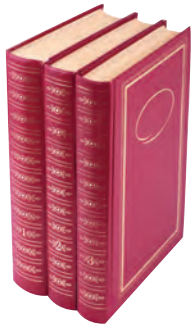
Es uno de los días festivos más importantes del país, y la celebración comienza desde la noche anterior con el Grito. Esta fecha es tan significativa que su influencia se deja sentir durante todo el mes de septiembre, que ya es considerado "El mes de la Patria".

Desde principios de mes te encontrarás con una enorme gama de accesorios y adornos conmemorativos como sombreros, banderas, maquillaje, listones, rehiletes, campanas y un largo y tricolor etcétera. Ten en cuenta, sin embargo, que todos estos productos lúdicos te serán útiles durante un rato de diversión; luego, lo más probable es que acaben en la basura. Piensa dos veces antes de hacerte con una colección de sombreros, banderitas y trompetas, además de que siempre puedes usar tu creatividad y producir por tu cuenta toda esta parafernalia.

Por otro lado, ya sea que te quedes en casa o vayas a una plaza pública a celebrar, es un pretexto perfecto para disfrutar los antojitos y platillos típicos de nuestro país; quesadillas, buñuelos, molotes, mole, tostadas, esquites, tacos, pozole son los protagonistas culinarios de estos días. Para cuidar tu economía y salud, recuerda, sin embargo, que comer en casa es más barato y puedes asegurarte de la calidad de los alimentos, además de que reunirás a la familia para convivir y celebrar.

↘CULTURA

Del 7 al 25 de septiembre
RAÍCES. ENCUENTRO DE MÚSICA Y DANZA FOLCLÓRICA MEXICANA
Conciertos y grupos de danza folclórica mexicana
En Teatro de la Ciudad Esperanza Iris, Distrito Federal.



Del 9 al 18 de septiembre
XIV FERIA INTERNACIONAL DEL LIBRO DE SALTILLO
Libros, presentaciones, talleres y eventos literarios. País invitado: Argentina
En varias sedes de la ciudad de Saltillo, Coahuila.

Del 22 de septiembre al 9 de octubre
FESTIVAL INTERNACIONAL DE SANTA LUCÍA
Música, danza y otros eventos artísticos y culturales.
En varias sedes de la ciudad de Monterrey, Nuevo León.
festivalsantalucia.org

Del 25 de septiembre al 2 de octubre
FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE FIC PUEBLA 2011
Cortometrajes y documentales independientes nacionales y extranjeros y producciones experimentales.
En varias sedes de la ciudad de Puebla, Puebla.
ficp.mx

Estudio de calidad:

Cervezas

Brindis, espuma y calorías

Su sabor te sedujo hace años, pero es tiempo de que conozcas mejor a tu cerveza favorita. ¿Cuántas calorías te aporta? Si es light, ¿en verdad su contenido energético es tan bajo como supones? En todo caso, ¿cuáles son las cervezas con mayor contenido alcohólico en el mercado?

FICHA TÉCNICA

- **PERÍODO DE MUESTREO:**
29 y 30 de abril; 16 y 17 de mayo; 22 y 30 de junio del 2011

- **PERÍODO DE ANÁLISIS:**
del 6 de mayo al 7 de julio del 2011

NÚMERO DE PRUEBAS EFECTUADAS:

2,240

MI

Se llamaba Michael Jackson y falleció recientemente. El "cazador de cervezas", uno de los grandes autores que han escrito sobre esta bebida (el grado de respeto que sintieron por él bebedores e industria por igual siempre lo salvó de ser confundido con su homónimo Rey del Pop), argumentaba que la cerveza fue la causa misma de la civilización: "Cuando los humanos dejaron de ser nómadas y se establecieron para cultivar cereales y hacer pan, a menudo lo hicieron con el objetivo último de utilizar ese pan para obtener cerveza. Esta bebida ha jugado su papel en muchas otras revoluciones culturales. La mayoría de los países más tradicionales tienen su propia cultura cervecera".

¿Exageración? ¿Efectos del apasionamiento alcohólico (en el justo sentido)? Seguramente. Lo que pocos estudiosos se atreverían a negar es que cereales y cerveza están unidos desde el inicio de la historia; algunos incluso presumen que "cerveza" y "cereal" provienen de la misma raíz, "Ceres", la diosa romana de la tierra. Es probable que las primeras civilizaciones hicieran base de cerveza por fermentación espontánea, cuando levadura "salvaje" se posaba y mezclaba con los granos de cereal. Con el paso de los siglos, las tradiciones se afianzaron junto con los diferentes procedimientos, estilos, ingredientes, clases de fermentación y sabores. Hoy la cerveza es la bebida alcohólica más popular del mundo.

Vayamos a la definición formal. La cerveza es una bebida alcohólica no destilada elaborada a base de cereales (cebada, trigo, maíz, etcétera), los cuales contienen almidón, mismo que se modifica para ser luego fermentado en agua. La fermentación de estos líquidos produce alcohol. De acuerdo con la normatividad mexicana, una bebida, para denominarse alcohólica, debe tener un contenido alcohólico mayor a 2 % alcohol en volumen. Por definición de la *NMX-V-046 - NORMEX-2009, Bebidas Alcohólicas-Denominación, Clasificación, · Definiciones y Terminología,* se señala que en una cerveza el contenido alcohólico no debe ser mayor al 6 % alcohol en volumen. Esta es una Norma Mexicana que constituye una referencia para determinar la calidad de los productos y particularmente para la protección y orientación de los consumidores, con base a lo que señala el artículo 54 de la Ley Federal sobre Metrología y Normalización.

¿Qué hay que sacar en claro de esto? No existe una Norma Oficial Mexicana específica para cerveza que, por ejemplo, dicte los ingredientes, sus cantidades, composición y demás. Una cerveza que incorpora maíz tiene tanta legitimidad para llamarse así como otra hecha de pura malta de cebada (aunque Michael Jackson, regresemos al buen hombre, y muchos otros catadores y conocedores, suelan rebajar los méritos de una cerveza que sepa más al primer cereal que al segundo). No hay un fabricante de cerveza igual a otro. Todo es cuestión de gustos y, a lo largo de los últimos años, nuestro país se ha abierto cada vez más a diversos estilos y sabores; los gigantes cerveceros nacionales se han fusionado con transnacionales que ofrecen aquí sus propias marcas y, al mismo tiempo, surgen pequeñas cerveceras para un mercado diverso.

Esto se refleja en la muestra que el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor obtuvo para este estudio: 56 marcas, de las cuales 46 ostentan la denominación de cerveza sin más, nueve declaran ser cervezas baja en calorías y dos se dicen cervezas sin alcohol. Del total de la población analizada, el 50 % son importadas, el resto son nacionales.

Atención: cerveza baja en calorías y cerveza sin alcohol no son lo mismo. Las bajas en calorías que fueron incluidas en este estudio tienen alcohol en menor medida que una cerveza tradicional: poseen contenido alcohólico entre 3% y 4.3 %, mientras que las "sin alcohol" no alcanzan el 1 %. Este es un dato muy importante porque, de acuerdo a la Norma Mexicana que mencionamos anteriormente, en México estas últimas no podrían denominarse cerveza, ya que se les ha extraído la mayor parte del alcohol, independientemente de que son productos que provienen de la fermentación de los granos.

¿Qué podíamos, entonces, buscar en estas bebidas? Aceptemos que para cada gusto hay una cerveza, pero en el marco de una tendencia que da mayor importancia al consumo saludable, intuimos que a un número creciente de consumidores le interesa saber el aporte energético preciso de la bebida. Además, está la gran pregunta: ¿qué tan bajas en calorías son las cervezas que se ostentan así?

En general, el aporte calórico de las cervezas es significativo porque el alcohol (etanol) no es el único componente que lo proporciona; también contribuyen los carbohidratos que no fermentaron (por ejemplo, dextrinas), que son carbohidratos complejos. Pero ya lo verás por ti mismo. Allá vamos.

LO QUE BUSCAMOS

Acada uno de los productos le determinamos su contenido neto, contenido alcohólico, cantidad de componentes no fermentados y aporte calórico. También verificamos que el contenido de metanol no rebasara la especificación sanitaria y que sus etiquetas incluyeran toda la información al consumidor que le requiere la normatividad y que fuera veraz. Aunque no fue objeto de evaluación, determinamos también el costo por cada 100 mililitros de producto, con fines comparativos.

CERVEZAS

500 ml

BAD KING JOHN

CERVEZA DE MALTA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Incluso considerando las desviaciones que puede tener el método, el producto tiene un contenido de alcohol menor al declarado.

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
5,5 % Alc. Vol.	6 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
47	12.40

325 ml

BARRILITO

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
3,4 % Alc. Vol.	3,6 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
31	2.90

500 ml

BOMBARDIER ENGLISH

CERVEZA DE MALTA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
5 % Alc. Vol.	5,2 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
43	11.10

355 ml

BOHEMIA

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Incluso considerando las desviaciones que puede tener el método, el producto tiene un contenido de alcohol menor al declarado.

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,7 % Alc. Vol.	5,3 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
40	3.65

355 ml

DOS EQUIS XX

CERVEZA AMBAR

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,6 % Alc. Vol.	4,5% Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
40	3.40

355 ml

DOS EQUIS XX LAGER ESPECIAL

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Incluso considerando las desviaciones que puede tener el método, el producto tiene un contenido de alcohol menor al declarado.

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4 % Alc. Vol.	4,5% Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
34	2.95

325 ml

ESTRELLA

CERVEZA CLARA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
3,9 % Alc. Vol.	4 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
36	2.90

350 ml

GALLO DRAFT

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,46 % Alc. Vol.	4,4 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
36	1.90

355 ml

BOHEMIA

CERVEZA OBSCURA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Incluso considerando las desviaciones que puede tener el método, el producto tiene un contenido de alcohol menor al declarado.

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
5 % Alc. Vol.	5,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
46	3.65

355 ml

BUDWEISER

CERVEZA CLARA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,7 % Alc. Vol.	5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
37	2.95

330 ml

CARLSBERG

CERVEZA CLARA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,8 % Alc. Vol.	5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
36	3.75

355 ml

CORONA EXTRA

CERVEZA CLARA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,5 % Alc. Vol.	4,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
40	3.00

355 ml

HEINEKEN

CERVEZA PREMIUM

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,9 % Alc. Vol.	5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
39	4.15

355 ml

INDIO

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Incluso considerando las desviaciones que puede tener el método, el producto tiene un contenido de alcohol menor al declarado.

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4 % Alc. Vol.	4,5% Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
34	2.55

325 ml

LEON

CERVEZA NEGRA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,2 % Alc. Vol.	4,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
38	2.50

355 ml

CERVEZA MINERVA

STOUT IMPERIAL

INFORMACIÓN COMERCIAL
Incluso considerando las desviaciones que puede tener el método, encontramos producto con contenido de alcohol menor al declarado. Además, detectamos que su producción no es homogénea.

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
Muestra 1: 5,03 % Alc. Vol. **Muestra 2**: 5.85 % Alc. Vol.	6 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
44	5.35

CERVEZA (CONTINUACIÓN)

355 ml

MINERVA COLONIAL

CERVEZA CLARA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Incluso considerando las desviaciones que puede tener el método, su contenido de alcohol es menor al declarado. Además, detectamos que su producción no es homogénea.

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
Muestra 1: 4,24 % Alc. Vol. **Muestra 2**: 4,6 % Alc. Vol.	5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
38	4.85

355 ml

MINERVA VIENA

CERVEZA OSCURA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Incluso considerando las posibles desviaciones del método, se encontró producto con contenido de alcohol menor al declarado. Además, su producción no es homogénea.

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
Muestra 1: 4,19 % Alc. Vol. **Muestra 2**: 4,89 % Alc. Vol.	5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
39	4.85

355 ml

MODELO ESPECIAL

CERVEZA CLARA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,3 % Alc. Vol.	4,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
39	3.15

355 ml

NEGRA MODELO

CERVEZA OSCURA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
5,1 % Alc. Vol.	5,3 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
46	3.20

650 ml

SAPPORO

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,8 % Alc. Vol.	5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
38	15.80

500 ml

SCHNEIDER WEISSE

CERVEZA DE MALTA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
5,5 % Alc. Vol.	5,4 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
44	12.10

355 ml

SOL

CERVEZA CON LIMÓN Y SAL

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,2 % Alc. Vol.	4,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
37	2.70

355 ml

SOL

CERVEZA ESPECIAL

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,2 % Alc. Vol.	4,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
35	2.75

710 ml

OLD MILWAUKEE

CERVEZA CLARA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,5 % Alc. Vol.	4,6 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
37	3.20

355 ml

PACIFICO CLARA

CERVEZA CLARA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,4 % Alc. Vol.	4,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
40	2.50

300 ml

PATRICIA

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,6 % Alc. Vol.	4,8 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
40	6.65

330 ml

QUILMES

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,6 % Alc. Vol.	4,9 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
38	6.30

355 ml

SUPERIOR

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,3 % Alc. Vol.	4,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
36	1.95

355 ml

TECATE

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,4 % Alc. Vol.	4,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
38	2.75

325 ml

VICTORIA

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
3,7 % Alc. Vol.	4 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
37	2.65

CERVEZAS QUE CONTIENEN MÁS DE 6 % DE ALCOHOL EN VOLUMEN

330 ml

BIRRA MORETTI LA ROSSA

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
7,3 % Alc. Vol.	7,2 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
62	8.55

330 ml

DELIRIUM NOCTURNUM

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
8,7 % Alc. Vol.	8,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
63	24.50

330 ml

DUVEL

CERVEZA DE BÉLGICA DE ALTA FERMENTACIÓN

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
8,4 % Alc. Vol.	8,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
59	10.45

250 ml

DUCHESSE DE BOURGOGNE

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
6,1 % Alc. Vol.	6,2 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
59	25.95

330 ml

ST. BERNARDUS PATER 6

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
7,2 % Alc. Vol.	6,7 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
56	15.40

330 ml

ST. BERNARDUS ABT 12

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
10,3 % Alc. Vol.	10 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
79	22.10

500 ml

ST PETER'S CREAM STOUT

CERVEZA DE MALTA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Completa

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
6,3 % Alc. Vol.	6,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
57	12.75

330 ml

TRAPPIST

CERVEZA

INFORMACIÓN COMERCIAL
Incluso considerando las desviaciones que puede tener el método, el producto tiene un contenido de alcohol menor al declarado.

% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
6 % Alc. Vol.	6,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
53	13.00

330 ml

EXTRA EKU 28

CERVEZA	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
10,7 % Alc. Vol.	11 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	COSTO POR 100 ml ($)
93	15.45

330 ml

OSCURA FLOREFFE

CERVEZA DE MALTA	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
7,8 % Alc. Vol.	8 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	COSTO POR 100 ml ($)
63	12.80

330 ml

1906

CERVEZA CLARA	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
6,6 % Alc. Vol.	6,5 Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	COSTO POR 100 ml ($)
52	4.30

330 ml

NOSTRADAMUS

CERVEZA	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
9,3 % Alc. Vol.	9 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	COSTO POR 100 ml ($)
72	15.75

330 ml

TRIPEL KARMELIET

CERVEZA	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
8,3 % Alc. Vol.	8,4 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	COSTO POR 100 ml ($)
70	19.35

500 ml

WEIHENS TEPHANER VITUS

CERVEZA DE TRIGO	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
7,5 % Alc. Vol.	7,7 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	COSTO POR 100 ml ($)
63	10.60

CERVEZA BAJA EN CALORIAS

355 ml

BUD LIGHT

CERVEZA CLARA BAJO EN CALORIAS	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,1 % Alc. Vol.	4,2 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
28	2.95

355 ml

CORONA LIGHT

CERVEZA CLARA BAJA EN CALORÍAS	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4,1 % Alc. Vol.	4,3 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal/100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
27	3.00

355 ml

COORS LIGHT

CERVEZA CLARA BAJA EN CALORÍAS	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4 % Alc. Vol.	4,1 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
26	3.25

350 ml

GALLO LIGHT

CERVEZA BAJA EN CALORÍAS	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4 % Alc. Vol.	4 % Alc. Vol
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
29	1.90

355 ml

MODELO LIGHT BAJO EN CALORÍAS

CERVEZA CLARA	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
3,5 % Alc. Vol.	3,7 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
26	2.70

355 ml

TECATE LIGHT BAJA EN CALORÍAS

CERVEZA	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
3,8 % Alc. Vol.	3,9 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
28	2.75

355 ml

TROPICAL LIGHT BAJO EN CALORÍAS

CERVEZA CLARA	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
2,9 % Alc. Vol.	3 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	**COSTO POR 100 ml ($)**
28	1.65

355 ml

709 ml

KLOSTER LIGHT	
CERVEZA BAJA EN CALORÍAS	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
3,5 % Alc. Vol.	3,7 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	COSTO POR 100 ml ($)
30	1.85

MILLER LITE	
CERVEZA CLARA BAJO EN CALORÍAS	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
4 % Alc. Vol.	4,2 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	COSTO POR 100 ml ($)
24	2.55

CERVEZA SIN ALCOHOL

355 ml

355 ml

O'DOUL'S AMBAR	
CERVEZA SIN ALCOHOL	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
0,3 % Alc. Vol.	0,5 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	COSTO POR 100 ml ($)
22	3.15

OLD MILWAUKEE	
CERVEZA ¡SIN ALCOHOL!	
INFORMACIÓN COMERCIAL Completa	
% ALC. VOL. (A 20 °C)	
Verificado	Declarado
0,4 % Alc. Vol.	0,4 % Alc. Vol.
APORTE CALÓRICO (kcal / 100 ml)	COSTO POR 100 ml ($)
15	3.20

“CERVEZA BAJA EN CALORÍAS Y CERVEZA SIN ALCOHOL NO SON LO MISMO. LAS BAJAS EN CALORÍAS QUE FUERON INCLUIDAS EN ESTE ESTUDIO TIENEN ALCOHOL EN MENOR MEDIDA QUE UNA CERVEZA TRADICIONAL: POSEEN CONTENIDO ALCOHÓLICO ENTRE 3 % Y 4.3 %, MIENTRAS QUE LAS “SIN ALCOHOL” NO ALCANZAN EL 1%.”

LO QUE ENCONTRAMOS

Tan variadas son las marcas como sus contenidos alcohólicos. Un número importante tienen más de 6 % de alcohol en volumen; algunas de ellas alcanzan hasta el 11 %; este aspecto es notorio en 11 de los productos importados de Europa. Interesante: allá no restringen que la cerveza tenga una graduación alcohólica mayor.

Por otro lado, aunque algunos productos se denominan "cerveza sin alcohol", su contenido alcohólico no llega a ser nulo. Encontramos 0.4% alcohol en volumen en la marca **Old Milwaukee** y 0.5% en la cerveza sin alcohol **O´Douls**, ambas procedentes de Estados Unidos. De igual manera, a nivel internacional parece no haber restricciones con la denominación de estos los productos. (*Ver recuadro.*)

En cuanto al aporte calórico, las cervezas que se ostentan como "bajas en calorías" o light, registran entre 24 y 30 kcal en 100 ml. Otras marcas que no usan esta denominación presentan aportes calóricos no muy por arriba de este rango.

¿Y el alcohol? Nueve de las marcas estuvieron por debajo del contenido alcohólico declarado, aunque en algunas las desviaciones no son exageradas. Sin duda, el contenido alcohólico está muy relacionado con el costo del producto. Fíjate en las tablas de resultados.

Por último, en el aspecto sanitario (contenido de metanol) ninguna de las marcas presentó problemas, y tampoco encontramos fallas en contenido neto.

Y no lo olvides: **"El abuso del alcohol es nocivo para la salud".**

LA NORMATIVIDAD EN EL EXTRANJERO

¿Cómo debe ser la cerveza en el mundo? Asunto complicado. En la Unión Europea no existe un marco normativo que incorpore a todos los estados miembros y, a diferencia del caso mexicano, las definiciones de cerveza no indican un máximo en el contenido de alcohol en el producto final. Por ejemplo, en el Real Decreto 53/1995 (España, 20 de enero), definen a la cerveza como la "bebida resultante de la fermentación alcohólica, mediante la levadura seleccionada, de un mosto procedente de malta de cebada, solo o mezclado con otros productos amiláceos transformables en azúcares por digestión enzimática, adicionado con lúpulo y/o sus derivados y sometido a un proceso de cocción"

En ese decreto se considera como cerveza sin alcohol aquella cuya graduación alcohólica sea menor al 1 % en volumen, incluido en dicho porcentaje la tolerancia admitida para la indicación del grado alcohólico volumétrico; en cambio, la Norma francesa (Decreto No. 92-307, 31 marzo 1992) incluye como denominación de cerveza sin alcohol aquella cuyo contenido alcohólico sea menor a 1.2 % de alcohol en volumen.

Otra muestra: en el estado de Idaho, Estados Unidos, la palabra cerveza significa cualquier bebida obtenida por fermentación alcohólica de una infusión o decocción de cebada, malta y/o otros ingredientes en agua potable. En Nebraska definen cerveza como la bebida obtenida por fermentación alcohólica de una infusión o cocción de cebada u otros granos, malta y lúpulo en agua. Queda claro que los elementos básicos del placer son: cereales, levadura y alcohol.

Mucho más que un sabor refrescante

Frente al vino o las variedades de compuestos y bebidas preparadas, la cerveza comúnmente parece pecar de simple y ausente de toda sorpresa. ¿Es esto una apreciación superficial?

Por Nadia Escalante

Nunca falta el autoproclamado amante de las cervezas que siempre pide oscura creyendo que obedece a sus emociones fuertes y desprecia a la cerveza clara por creerla ligera y sin carácter, ni el que pide esta última porque la oscura es "más fuerte" y quiere llevársela tranquila; tampoco escasean los fanáticos de una cerveza en particular que le son fieles tanto a la hora de las micheladas como en el momento de destapar un six pack, acompañar unos mariscos o comerse una pizza. La realidad, sin embargo, es que estas preferencias se basan en la costumbre y tienen poco que ver con el panorama real y portentoso de la cerveza.

México es un país muy proclive a la refrescante bebida de malta, pero también, paradójicamente, ha tendido a cerrar la exploración de otras opciones fuera de las que se consiguen en la tienda de la esquina: casi siempre vemos las mismas etiquetas en las botellas sobre las mesas de restaurantes, fiestas, reuniones y en las neveras de los amigos. Poco a poco, sin embargo, el horizonte cervecero se ve más colorido y descubrimos que, a la par que el vino, la cerveza es una bebida compleja y sus variedades y variaciones son muchas, tal como nos cuenta el maestro cervecero Rodolfo Andreu, quien –al frente de la cervecería Primus– promueve la cultura de la cerveza artesanal como una manera de dejar en claro que esta bebida propone un amplísimo horizonte. Incluso para quienes creen que conocen su cerveza predilecta a la perfección y le han dado el monopolio de su preferencia, hay una noticia: no es necesario ser un catador profesional para apreciar la gran variedad y contraste entre los diferentes estilos de cerveza que van más allá de las cervezas de distribución masiva; a la hora de conocer otros estilos uno se percata de que conocía nada y que lo más famoso no es necesariamente lo mejor.

Gerardo Luna, director de The Beerbox (proyecto de tabernas y boutiques en México especializadas en cervezas artesanales y grandes cervezas del mundo), incluso cuenta cómo en varias ocasiones ha puesto a prueba el paladar de un amante incondicional de alguna cerveza de las grandes compañías y, a la hora de taparle los ojos, el bebedor no puede reconocer muchas veces cuál es la cerveza que siempre ha preferido de entre otras similares que le dan a probar y se confunde entre las opciones; mientras que, por otro lado, aunque alguien no tenga mucha experiencia con la cata de cervezas, puede reconocer a ojos cerrados cuándo le dan a probar una cerveza "masiva" o cuándo se trata de alguna artesanal o de las que Gerardo llama "memorables" –las grandes cervezas del mundo.

Para adentrarnos como se debe en los nuevos territorios que se abren a nuestros sentidos, vayamos por partes: se dice que la cerveza, al estar elaborada a partir de cereales, es tan antigua como la civilización y que su historia se remonta miles de años atrás hasta la era de egipcios, sumerios y babilonios. Aunque esto es cierto desde la perspectiva de que las bebidas fermentadas de cereales son tan antiguas como el pan y las culturas agrícolas, no es hasta el año de 1516 que el duque Guillermo IV de Baviera fijó la primera ley de pureza (*Reinheitsgebot*) que establecía que en la elaboración de la cerveza solamente podría usarse agua, malta de cebada y lúpulo. La base sigue siendo casi la misma (aunque podemos encontrar cervezas elaboradas a partir de otros cereales o que incorporan ingredientes varios), pero también se ha jugado (sobre todo, en nuestros tiempos) con las variables de esta fórmula con el fin de producir nuevos sabores, olores, texturas, apariencias y sensaciones.

CADA INGREDIENTE, UN MUNDO

Las variedades del grano, su convivencia con otros cereales o su protagonismo único, los procesos de malteado y secado intervienen en el sabor y varían según el tipo de cerveza que se produzca. El color de esta, por su parte, está determinado sobre todo por el grado de tueste (y no tiene que ver, como se cree comúnmente, con que una cerveza sea "más fuerte" que otra), y así es como se origina la amplia gama de apariencias: blanca casi transparente, dorada, rojiza, trigueña y oscura casi hasta llegar al negro; además, en el caso de haberse utilizado maltas muy tostadas, el sabor obtenido puede recordar el gusto del café o el cacao. La calidad físico-química del agua no juega un papel menos importante al momento de delinear el perfil sensorial de la cerveza, así como la cepa de levadura utilizada que, a su vez, determina el proceso de fermentación y tiene mucho que ver al momento de definir aromas y sabores. Tanto si se trata de una fermentación alta (las levaduras se concentran en la parte superior del mosto, la variedad de cerveza resultante se llama *Ale* en inglés) o de una fermentación baja (que da como resultado una cerveza *Lager* y en donde las levaduras se precipitan a la parte inferior del mosto), los subproductos de estos procesos influirán también el resultado sensorial: por ejemplo, muchas cervezas de trigo tienen aromas y gusto a plátano y a clavo como resultado de su proceso de fermentación y no porque estos ingredientes hayan sido agregados. Por lo que se refiere al característico sabor amargo de la cerveza y sus varias cualidades aromáticas, provienen del lúpulo, planta cuyas flores ayudan a la conservación de la bebida gracias a sus propiedades antisépticas.

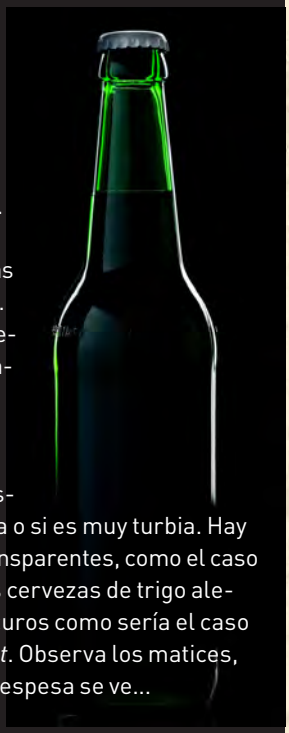
ESTILOS DE CERVEZA

La versatilidad de la cerveza y la cantidad de variables que intervienen en su creación, como hemos visto, hacen de esta bebida un universo de manifestaciones diversas, seductoras y para todos los gustos. Rodolfo Andreu hace una reveladora analogía para ilustrar la importancia de establecer el estilo para la cerveza: "Podemos decir que el estilo es a la cerveza lo que la variedad de la uva al vino". Así, son tan variados el espectro de características y la tipología que hay que tener muy en cuenta qué estilo de cerveza estamos tomando para apreciarla y juzgarla adecuadamente. Así, mientras en una cerveza de trigo los aromas a plátano y clavo son forzosos, como se mencionó anteriormente, en otra variedad serían una marca de baja calidad o un defecto.

Aunque el catálogo de estilos abarcaría varias páginas y decenas de nombres, hay una clasificación básica que toma en cuenta el tipo de fermentación, según Gerardo Luna. Así, podemos decir que la cerveza se divide en dos grandes familias: *Lager* o *Ale*. Las primeras siempre son más ligeras, los aromas son sutiles y varían dependiendo del estilo; las segundas, en cambio, son cervezas complejas, mucho más aromáticas y con más cuerpo. En estas dos grandes familias, existen muchísimos estilos: *pilsen*, *pale lager*, *viena*, por dar ejemplos, son algunos estilos de las *lager*, mientras que en las *ale* tenemos la *stout*, una cerveza muy oscura a la vista y con mucho cuerpo que utiliza maltas muy tostadas que resultan en una amargura tipo café, con notas a cacao y caramelo, la *pale ale*, una cerveza clara con una amargura muy peculiar (por efecto del lúpulo) con notas aromáticas herbáceas y a malta de cebada y cereales. El nivel de alcohol, sin embargo, no está directamente relacionado con esta tipología y puede ser alto o bajo, según el estilo particular de cerveza.

Aunque realmente da vértigo considerar la complejidad del mundo de la cerveza, no es pretexto para limitarse a los dos o tres nombres que conocemos bien y que son siempre los protagonistas en las fiestas y los fines de semana. Al contrario: la cerveza dejará de ser el ruido de fondo de las reuniones sociales y la bebida cuya función fundamental sea meramente la de refrescar. Poco a poco, los consumidores mexicanos estamos abriéndonos a otras posibilidades, las de las cervezas artesanales y las variedades propias de otros países. Sigamos, entonces, probando y descubriendo y que sean otros los sabores cuando digamos: "¡Salud!"

↘ DEGUSTANDO LA CERVEZA



Según Gerardo Luna (thebeerbox.com), al apreciar una buena cerveza se debe atender a todos los sentidos. Para comenzar, hay que servirla en vaso para que despliegue sus aromas y entre en contacto con la atmósfera. Al servirla se generará la espuma necesaria para que los aromas y la temperatura se conserven. Sigamos:

• **Observa la cerveza** Observa de qué color es, qué tan densa es la espuma, si puedes ver a través de ella o si es muy turbia. Hay estilos perfectamente filtrados, transparentes, como el caso de la *pilsen*; otros turbios como las cervezas de trigo alemanas, y otros completamente oscuros como sería el caso de las pertenecientes al estilo *stout*. Observa los matices, la retención de la espuma, qué tan espesa se ve...

• **Percibe los aromas** A copa quieta, detente a sentir qué aromas primarios encuentras, pueden ser notas herbáceas, a cereal; una *porter*, por ejemplo, puede tener notas a cacao o a café, mientras que en el caso de las belgas, podemos percibir aromas a levadura.

• **Saborea** Es recomendable no hacer caso del primer trago. Enjuaga la boca para liberarla de sabores previos. Para el segundo trago, debemos dejar un poco de oxígeno junto con el líquido para tener un *bouquet*, como en el vino, y percibir toda la fuerza de los sabores; en el tercer trago, apreciaremos los aromas de manera mucho más clara al relacionar el sentido del gusto con el del olfato.

ESTUDIO DE CALIDAD: PAÑALES DESECHABLES

LA MISIÓN ANTI ESCURRIMIENTOS

Todos los pañales tienen un enemigo común: el escurrimiento, pero no todos, por supuesto, tienen la misma capacidad de absorción. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor resuelve la gran duda: ¿cuáles son los pañales más eficientes?

Se cuenta que los esquimales de Alaska envolvían a sus bebés en pieles de foca rellenas de musgo y que los nativos americanos, al igual que los incas, usaban pieles de conejo rellenas de pasto. No es de extrañar, entonces, que el pañal desechable sea considerado por muchas mamás (y papás) como uno de los grandes inventos de la historia, sobre todo por la comodidad e higiene que proporciona.

Todo comenzó a mediados de los años 40 cuando el primer pañal desechable para bebé fue lanzado al mercado en Suecia, impulsado principalmente por la escasez de algodón que ocasionó la guerra: su antecesor, el pañal de tela, no era tan fácil de conseguir.

Sin embargo, para la década de 1950, el pañal desechable era todavía un artículo de lujo que solo era usado en ocasiones contadas, ya que su costo lo dejaba fuera del alcance de la mayoría de los consumidores, además de que su distribución estaba limitada a pocos países. El pañal de ese entonces tenía un diseño rectangular, muy sencillo, en donde el núcleo absorbente estaba constituido por 15 a 25 capas de papel tisú. Fue hasta finales de esta década cuando Vic Mills, quien trabajaba para Procter & Gamble, mejoró el diseño de los pañales hasta casi llegar al sofisticado producto que hoy conocemos; eliminó el papel tisú e introdujo una capa de fibras de celulosa. Mills llamó a su invento "Pampers", y lo llevó al mercado americano en 1961 con un éxito moderado, debido principalmente a que el pañal no tenía cintas adhesivas propias.

En la década de 1970 los gigantes Kimberly Clark y Johnson & Johnson entraron en competencia mundial y se propulsó el mercado de estos productos. ¿El resultado? La disminución en los precios al consumidor.

Al inicio de los años 80, el pañal tuvo cambios de diseño significativos: se mejoró su ajuste gracias al uso de elásticos en piernas y cintura, y cambió su forma rectangular por una en forma de "reloj de arena", más estilizada y cómoda.

Así fue desarrollándose ese voluminoso calzoncillo hasta volverse más delgado y obtener características complejas: polímero absorbente, corte con elástico ergonómico, cintas elásticas adhesivas, capas protectoras con sustancias suavizantes, acondicionadores para la piel del bebé, diseños anatómicos, block gel... Todo con el objeto de llamar la atención de los papás dentro de un mercado cada vez más competido.

Entre tanta "palabra de experto" que los aprueban en sus materiales publicitarios y la oferta de brindarte "la libertad de movimiento que él necesita", entre otras frases atractivas, la elección no es sencilla. Es momento de dar paso a los resultados que el Laboratorio Profeco ha obtenido para ti. Créenos, pusimos bajo la lupa a todos los pañales con un objetivo muy claro: darte las claves necesarias para hacer una buena elección de pañal, ese que brinde comodidad y salud para tu bebé.

↘ FICHA TÉCNICA

PERIODO DE ANÁLISIS:
DEL 30 DE MAYO AL 15 DE JULIO DE 2011

PERIODO DE MUESTREO:
DEL 27 DE MAYO A1 15 DE JULIO DE 2011

FABRICANTES Y MODELOS ANALIZADOS
8/35

PRUEBAS REALIZADAS:
5,400

EL ESTUDIO

Examinamos 35 modelos de ocho de los principales fabricantes y comercializadores de pañales en México. El tipo de pañal que tomamos como referencia para el estudio es el pañal para niño etapa 4 y/o grande, recomendado para niños con un peso de 9 a 13 kg.

↘ NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-1993. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-050-SCFI-2004. Información comercial- Etiquetado general de productos.

NMX-A-024/1-INNTEX-2008. Industria Textil - no tejidos – pañales – parte 1: determinación del regreso de humedad y velocidad de absorción en pañales desechables para bebé - método de prueba.

NMX-A-049/1-INNTEX-2009. Industria Textil – Auxiliares absorbentes de orina – Parte 1 – Ensayo en producto completo.

LO QUE BUSCAMOS

¿Informa como debe al consumidor?
Verificamos que la información comercial que ostenta el empaque de los pañales fuera veraz, comprobable y que no indujera al error con respecto a la naturaleza y características del producto. Además, revisamos que presentara la información en español requerida en la normatividad nacional vigente. Todos cumplen con lo requerido.

¿Tiene buenos acabados y confección?
Verificamos que las prendas tuvieran una buena presentación y estuvieran libres de defectos apreciables a simple vista.

¿Cuál es su tamaño real?
Medimos la longitud máxima que permite la cintura del pañal cuando sus cintas adhesivas están colocadas y adheridas en la cinta frontal.

¿Qué tan rápido absorbe?
Para determinar la eficiencia de los pañales, simulamos descargas consecutivas (no un chorro constante) de orina de un bebé en periodos de tiempo regulares, de modo que el pañal pudiera absorber el líquido antes de que se saturara su material absorbente y sobrevinieran los escurrimientos hacia a fuera.

Cuantificamos la cantidad de orina máxima que el pañal es capaz de retener sin que haya escurrimiento (cuando su material absorbente se satura) en condiciones de uso normal.

¿Cuánta humedad "regresa"?
Medimos la cantidad de orina que, después de una descarga, puede liberar el absorbente del pañal y provocar así escurrimientos. Para esto, simulamos la presión ejercida sobre el pañal como resultado de un cambio de posición del bebé.

¿Cuál es su capacidad de absorción total?
Cuantificamos la cantidad de orina máxima que el pañal es capaz de retener sin sufrir escurrimientos como resultado de la saturación de su material absorbente. Simulamos condiciones de uso normal.

Resistencia de las cintas al esfuerzo longitudinal
En otras palabras, ¿cuánta tensión aguantan las cintas antes de desprenderse del cuerpo del pañal?

Resistencia de las cintas al despegado
¿Cuál es la resistencia máxima del adhesivo de las cintas al ser desprendidas de la parte central del pañal? Prueba clave para brindar en todo momento un ajuste confiable.

Resistencia a la tracción en seco y en húmedo
Partimos de la condición de que el pañal le quedaría ajustado al bebé y lo que hicimos fue medir el estiramiento máximo que soporta el material de la cintura antes de la ruptura o desprendimiento de las cintas y/o del cuerpo del pañal desechable. Esta prueba se realizó en una muestra de pañales totalmente secos y en una muestra de pañales húmedos, aunque con cintas secas.

PAÑALES DESECHABLES

Simbología: E=Excelente MB=Muy bueno B=Bueno R=Regular P=Pobre

EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD, MARCA Y MODELO

MB

BABYSEC CUIDADO TOTAL

MB

CHICOLASTIC KIDDIES ANTIFUGAS

MB

BABY CONNECTION

CAPACIDAD DE ABSORCIÓN		MB	E	E
VELOCIDAD DE ABSORCIÓN		E	MB	MB
PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN		B	B	R
REGRESO DE HUMEDAD		E	E	E
RESISTENCIA DE LAS CINTAS AL DESPEGADO		E	MB	E
RESISTENCIA DE LAS CINTAS AL ESFUERZO LONGITUDINAL		E	MB	B
ÁREA DE ADHESIÓN EN LAS CINTAS (cm^2)		4.9	6.5	6.5
RESISTENCIA A LA TRACCIÓN EN SECO		R	B	B
RESISTENCIA A LA TRACCIÓN EN HÚMEDO		R	MB	E
PESO DEL PAÑAL (g)		39	34	43
LONGITUD DE LA CINTURA (mínimo y máximo en cm)		33.8 / 53	34.6 / 52.2	36 / 53
BARRERAS ANTIESCURRIMIENTOS (cm)		2.8	3.5	3.5
DIMENSIONES DEL PAÑAL	**LARGO** (cm)	47.8	46	40
	ANCHO (cm)	23.8	29	29.5
DIMENSIONES DEL NÚCLEO ABSORBENTE	**LARGO** (cm)	37	36.5	37.5
	ANCHO (cm)	10	10	10.8
CARACTERÍSTICAS		**C, E, G**	**C, E, G**	**C, E, G**

NOMENCLATURA							
A	Cinta adhesiva con elástico	**B**	Cinta adhesiva sin elástico	**C**	Velcro con elástico	**D**	Velcro sin elástico
E	Elástico en espalda	**F**	Corte con elástico rectangular	**G**	Corte con elástico ergonómico		

PAÑALES DESECHABLES
CONTINUACIÓN

EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD, MARCA Y MODELO

MB

BB TIPS

MB

BIO BABY

MB

HUGGIES SUPREME

CAPACIDAD DE ABSORCIÓN		E	E	MB	
VELOCIDAD DE ABSORCIÓN		MB	MB	E	
PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN		P	R	B	
REGRESO DE HUMEDAD		E	E	E	
RESISTENCIA DE LAS CINTAS AL DESPEGADO		MB	MB	R	
RESISTENCIA DE LAS CINTAS AL ESFUERZO LONGITUDINAL		MB	B	B	
ÁREA DE ADHESIÓN EN LAS CINTAS (cm^2)		6.5	4.6	12.6	
RESISTENCIA A LA TRACCIÓN EN SECO		MB	B	MB	
RESISTENCIA A LA TRACCIÓN EN HÚMEDO		E	MB	MB	
PESO DEL PAÑAL (g)		46	47	41	
LONGITUD DE LA CINTURA (mínimo y máximo en cm)		36 / 54.6	36.4 / 49.4	36.8 / 55	
BARRERAS ANTIESCURRIMIENTOS (cm)		3.5	4	3	
DIMENSIONES DEL PAÑAL	**LARGO** (cm)	45.3	48.5	45.8	
	ANCHO (cm)	29	31	26	
DIMENSIONES DEL NÚCLEO ABSORBENTE	**LARGO** (cm)	37	40.5	35.5	
	ANCHO (cm)	10	10.5	8.5	
CARACTERÍSTICAS		**C, E, G,**	**C, E, F,**	**C, E, G**	

Simbología: E=Excelente MB=Muy bueno B=Bueno R=Regular P=Pobre

MB

BABYSEC ULTRA

MB

SORIANA ULTRA FIT

MB

BABY PLAY ULTRA

B

SOFT TAILS

B

KLEEN BEBÉ SUAVELASTIC MAX

		MB	MB	MB	MB	E
		MB	MB	MB	B	B
		B	B	B	B	B
		E	E	MB	E	MB
		MB	MB	E	MB	R
		B	B	MB	B	R
		3.9	5.9	6.6	3.9	10
		B	B	B	B	B
		MB	E	E	MB	B
		36	34	37	36	36
		36 / 53	35.2 / 52	36 / 42	34.8 / 49.6	30.4 / 50.4
		2.7	3	3	3	3.5
		47.5	46.5	47	46	46
		24	30	29	25.5	26.5
		37	36.6	38.8	37	37
		10	10	10	11	10
		C, E, G	**C, E, G**	**C, E, G**	**C, G**	**C, E, G**

NOMENCLATURA							
A	Cinta adhesiva con elástico	B	Cinta adhesiva sin elástico	C	Velcro con elástico	D	Velcro sin elástico
E	Elástico en espalda	F	Corte con elástico rectangular	G	Corte con elástico ergonómico		

PAÑALES DESECHABLES
CONTINUACIÓN

EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD, MARCA Y MODELO

HUGGIES ULTRA CONFORT

KLEEN BEBÉ COMODISEC

PAMPERS CRUISERS

CAPACIDAD DE ABSORCIÓN		E	MB	R	
VELOCIDAD DE ABSORCIÓN		B	B	MB	
PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN		B	B	E	
REGRESO DE HUMEDAD		MB	MB	MB	
RESISTENCIA DE LAS CINTAS AL DESPEGADO		P	R	MB	
RESISTENCIA DE LAS CINTAS AL ESFUERZO LONGITUDINAL		R	R	MB	
ÁREA DE ADHESIÓN EN LAS CINTAS (cm^2)		9.8	8.8	3.6	
RESISTENCIA A LA TRACCIÓN EN SECO		MB	R	R	
RESISTENCIA A LA TRACCIÓN EN HÚMEDO		E	R	R	
PESO DEL PAÑAL (g)		34	37	29	
LONGITUD DE LA CINTURA (mínimo y máximo en cm)		33 / 51.4	38 / 51.8	38.8 / 49.4	
BARRERAS ANTIESCURRIMIENTOS (cm)		4.2	4	3.3	
DIMENSIONES DEL PAÑAL	**LARGO** (cm)	46.5	46.8	48.8	
	ANCHO (cm)	26.5	21.5	32	
DIMENSIONES DEL NÚCLEO ABSORBENTE	**LARGO** (cm)	36.5	37	44	
	ANCHO (cm)	9	10	8.5	
CARACTERÍSTICAS		**C, E, G**	**C, E, F**	**C, F**	

Simbología: E=Excelente MB=Muy bueno B=Bueno R=Regular P=Pobre

		MB	MB	B	MB	MB
		B	B	MB	R	R
		B	B	E	B	B
		B	B	B	B	B
		B	B	R	MB	MB
		MB	MB	R	E	MB
		4.6	4.6	3.5	4.2	4.1
		B	B	P	B	B
		E	E	P	MB	MB
		37	37	27	35	36
		39.2 / 53.2	39.2 / 50	38.6 / 49	37.8 / 53.2	38 / 53.2
		3.5	3	3.3	3.3	2.8
		46.8	46.8	48.3	46.7	46.8
		33	32.5	21	32.5	32.5
		42	41.8	41	41.8	42.3
		10.5	10.5	7.5	10.5	10.5
		D, G	**D, G**	**C, F**	**D, G**	**D, G**

NOMENCLATURA							
A	Cinta adhesiva con elástico	**B**	Cinta adhesiva sin elástico	**C**	Velcro con elástico	**D**	Velcro sin elástico
E	Elástico en espalda	**F**	Corte con elástico rectangular	**G**	Corte con elástico ergonómico		

PAÑALES DESECHABLES
CONTINUACIÓN

EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD, MARCA Y MODELO

CAPACIDAD DE ABSORCIÓN		MB	MB	B	
VELOCIDAD DE ABSORCIÓN		B	R	B	
PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN		B	B	R	
REGRESO DE HUMEDAD		R	B	B	
RESISTENCIA DE LAS CINTAS AL DESPEGADO		MB	B	MB	
RESISTENCIA DE LAS CINTAS AL ESFUERZO LONGITUDINAL		R	R	R	
ÁREA DE ADHESIÓN EN LAS CINTAS (cm^2)		3.3	3.3	4.6	
RESISTENCIA A LA TRACCIÓN EN SECO		B	B	B	
RESISTENCIA A LA TRACCIÓN EN HÚMEDO		B	B	MB	
PESO DEL PAÑAL (g)		31	30	38	
LONGITUD DE LA CINTURA (mínimo y máximo en cm)		38.0 / 51	38.8 / 54	37.8 / 43	
BARRERAS ANTIESCURRIMIENTOS (cm)		2.7	3	2.6	
DIMENSIONES DEL PAÑAL	**LARGO** (cm)	47.3	46	46	
	ANCHO (cm)	29	32	29	
DIMENSIONES DEL NÚCLEO ABSORBENTE	**LARGO** (cm)	38.5	37.5	39	
	ANCHO (cm)	11	11.3	10	
CARACTERÍSTICAS		**D, G**	**D, G**	**D, G**	

Simbología: E=Excelente MB=Muy bueno B=Bueno R=Regular P=Pobre

KLEEN BEBÉ ABSORSEC

SUABEBÉ POCOYO BÁSICO

NENUCO SUPER

BARNEY

CHEDRAUI CLÁSICO

		MB	B	B	B	MB
		R	B	B	R	P
		B	B	B	MB	B
		B	B	B	B	B
		B	R	B	R	MB
		R	B	P	R	MB
		3.6	4.7	4.2	5.9	4.3
		B	E	B	MB	B
		B	E	B	MB	B
		34	32	35	36	36
		38.4 / 54	40.2 / 54	39.4 /53	34.6 / 50	38.8 / 53
		3	3.6	3.3	3	3.7
		47.5	46	48	45.6	47.5
		33.3	33	32	31	33
		39.8	35	42	38.8	41.5
		10	9.5	10	10	10.5
		D, G	**D, G**	**C, G**	**C, E, G**	**D, G**

NOMENCLATURA							
A	Cinta adhesiva con elástico	**B**	Cinta adhesiva sin elástico	**C**	Velcro con elástico	**D**	Velcro sin elástico
E	Elástico en espalda	**F**	Corte con elástico rectangular	**G**	Corte con elástico ergonómico		

PAÑALES DESECHABLES
CONTINUACIÓN

EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD, MARCA Y MODELO

R

SUABEBÉ POCOYO

R

BEBIN SUPER

R

LAMBI TINY

CAPACIDAD DE ABSORCIÓN		B	B	B	
VELOCIDAD DE ABSORCIÓN		R	R	B	
PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN		MB	B	B	
REGRESO DE HUMEDAD		B	B	R	
RESISTENCIA DE LAS CINTAS AL DESPEGADO		B	MB	B	
RESISTENCIA DE LAS CINTAS AL ESFUERZO LONGITUDINAL		MB	R	R	
ÁREA DE ADHESIÓN EN LAS CINTAS (cm^2)		3.9	3.9	3.3	
RESISTENCIA A LA TRACCIÓN EN SECO		B	B	B	
RESISTENCIA A LA TRACCIÓN EN HÚMEDO		B	R	B	
PESO DEL PAÑAL (g)		33	31	32	
LONGITUD DE LA CINTURA (mínimo y máximo en cm)		31.2 / 49.2	38.0 / 53.0	38 / 51	
BARRERAS ANTIESCURRIMIENTOS (cm)		2.7	3	3.3	
DIMENSIONES DEL PAÑAL	**LARGO** (cm)	47	47	48.3	
	ANCHO (cm)	31	33	29	
DIMENSIONES DEL NÚCLEO ABSORBENTE	**LARGO** (cm)	35	39	39.5	
	ANCHO (cm)	9.5	10	10.5	
CARACTERÍSTICAS		**D, E, G**	**D, G**	**D, G**	

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

Simbología: E=Excelente MB=Muy bueno B=Bueno R=Regular P=Pobre

BRAZIL PLUS

DRYKIDS FUN

LITTLE BOTTOMS

SUABEBÉ JUNGLE

KINDER

		B	B	B	R	MB
		R	R	P	R	P
		B	B	B	B	MB
		R	R	R	P	R
		MB	MB	E	E	MB
		R	R	E	E	MB
		2.9	4.6	5.7	6.2	3.9
		R	B	E	MB	MB
		R	MB	MB	MB	E
		29	35	25	30	28
		37.8 / 53.4	35 / 46.4	40.2 /51.8	38.2 / 50.2	38.6 / 49.2
		3	3	3.5	3	3
		46.2	46.3	46.8	46.5	45.7
		31.3	29	33	30.7	32
		38.5	39	34	34.8	38
		11.5	10	9.5	11	9.5
		D, G	**D, G**	**B, G**	**B, G**	**D, G**

NOMENCLATURA							
A	Cinta adhesiva con elástico	B	Cinta adhesiva sin elástico	C	Velcro con elástico	D	Velcro sin elástico
E	Elástico en espalda	F	Corte con elástico rectangular	G	Corte con elástico ergonómico		

LO QUE ENCONTRAMOS

Capacidad de absorción

Esta es la prueba principal, ya que es el atributo en el que los fabricantes de pañales trabajan más. Su objetivo: ofrecer a los consumidores un material muy liviano y delgado que, sin comprometer la comodidad, tenga la capacidad de absorber la mayor cantidad de orina posible y retenerla.

Entre los pañales que mayor absorción demostraron (más de 395 ml) se encuentran: **Baby Connnection, Bbtips, Bio Baby, Chicolastic Kiddies Antifugas, Kleen Bebé Suavelastic Max y Huggies Ultra Confort**

Velocidad de absorción

Otro de los parámetros básicos a evaluar. Esta clase de desempeño evita que una cantidad de orina llegue a salirse del pañal antes de ser absorbida. Encontramos que el 47% de los modelos analizados presentan una velocidad de 0.76 a 1.05 cm^3/s, un tanto lejos de los modelos que calificaron como "Excelente" (**Huggies Supreme y el Babysec Cuidado Total**), que alcanzaron una velocidad superior a los 2 cm^3/s.

Porcentaje de distribución

Esta característica le permite al pañal absorber una mayor cantidad de orina, pues la distribuye rápidamente en toda la superficie de su material absorbente, antes de que se sature y deje de absorber.

La mayor resistencia al despegado la obtuvieron los pañales con cintas adhesivas. Aunque los productos con cintas velcro no resultan menos confiables en la mayoría de los casos.

Un par de casos curiosos los encontramos en el **Pampers Cruisers** y el **Pampers Total Dry** que utilizaron al 100% su material absorbente; sin embargo, al presentar un material más delgado y liviano, su capacidad de absorción también fue de las más bajas (no más de 248 ml).

10 RECOMENDACIONES DE COMPRA

1 Antes de comprar un pañal, revisa la información al consumidor en el empaque para conocer las propiedades y características que te ofrece. Prefiere aquel que solucione las necesidades reales de tu bebé.

2 Al seleccionar un pañal debes prestar especial atención en su velocidad de absorción y capacidad para mantener seca su superficie. Ten en cuenta que mientras mayor sea la capacidad de absorción de un pañal, la necesidad de cambiarlos será menos frecuente.

3 Los bebés de entre 5 y 9 kg aún duermen muchas horas durante el día, por lo que es recomendable

seleccionar un pañal de excelente absorción que, preferentemente, tenga barreras antiescurrimientos que cubran de manera eficaz al bebé, para evitar que las deposiciones puedan salirse por las piernas.

4 Cuando el bebé pesa 10 kg en adelante, generalmente su movilidad aumenta, pues ha empezado a gatear; también su dieta cambia, lo que provoca que las deposiciones semisólidas y líquidas aumenten. Es momento de seleccionar un pañal que tenga una mayor capacidad de retención y de absorción.

Si requieres más información sobre este estudio de calidad, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: 5544 2122 o escribe a laboratorio@profeco.gob.mx

Regreso de humedad

Esta prueba evaluó la capacidad del pañal para retener la orina absorbida, evitando con ello irritaciones en la piel del bebé. Los mejores pañales presentaron un regreso de humedad menor a 0.62 g, y entre ellos tenemos al **Babysec Cuidado Total** y al **Babysec Ultra**, con apenas 0.1 g.

Resistencia de las cintas al despegado

La mayor resistencia la obtuvieron los pañales que presentan cintas adhesivas; sin embargo, sobre estas hay que mencionar que su mayor adherencia puede resultar un problema si se acostumbra revisar en repetidas ocasiones si el bebe requiere un cambio de pañal: si esta tarea no se realiza de forma adecuada, puede dañar el adhesivo y con ello perder la sujeción que se tenía. Algo que no sucede con los productos con cintas velcro, aunque su adherencia es menor no resultan menos confiables en la mayoría de los casos.

Resistencia de las cintas al esfuerzo longitudinal

El valor mínimo que detectamos fue de 2.4 kilogramos-fuerza, lo que podría ser suficiente para mantener el pañal sujeto a la cintura del bebé. Sin embargo, la diferencia con el valor mayor encontrado es sustancial: 8.5 kilogramos-fuerza. Lo mejor es que te guíes por el valor que le hemos dado a este rubro en las tablas y lo tengas en cuenta si el pañal de tu preferencia apenas puede sujetarse a la cintura de tu inquieto bebé.

En cuanto a la resistencia a la tracción en seco y en húmedo (el estiramiento que soporta el material de la cintura antes de la ruptura o desprendimiento de las cintas), diríamos que es un dato simplemente informativo, ya que los valores que se alcanzan son sumamente altos.

Acabados y confección

En este rubro, nuestro laboratorio encontró que los pañales **Kleen Bebé Absorsec** muestran faltantes de material en su núcleo absorbente (no presentan homogeneidad), y los **Suabebé Pocoyo** presentan sobrantes de tela en la entrepierna.

5 Cuando el bebé es recién nacido, es recomendable que elijas pañales que por sus dimensiones no lastimen el ombligo, ya que este se encuentra en proceso de cicatrización.

6 También en esta etapa es importante que el pañal posea el mayor poder de absorción, ya que sus desechos son prácticamente líquidos.

7 Selecciona la etapa del pañal conforme al peso de tu bebé. Si el peso del bebé se encuentra en el límite superior del indicado en la etiqueta, elige el del siguiente rango, el cual le brindará mayor absorción y comodidad.

8 Una vez que has comparado marcas y encontrado el pañal ideal para tu bebé, procura comprar por volumen: el ahorro seguramente será considerable.

9 El dibujo del personaje moda en el pañal puede representar un costo extra, pero quizás las figuras y motivos impresos sean lo que menos importe.

10 No temas seleccionar el pañal para tu bebé de acuerdo a los resultados de este estudio de calidad, seguro encontrarás la mejor marca.

Precios mínimos y máximos por pieza de pañales desechables en las ciudades de México y zona metropolitana, Mérida y Puebla

Precios levantados del 25 al 29 de julio de 2011

Quién es Quién en los precios

Marca, modelo y presentación	Evaluación global de calidad	Pañales por paquete	Ciudad de México y zona metropolitana				Mérida				Puebla			
			Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
BABYSEC CUIDADO TOTAL GRANDE, 9 A 13 KG	MB	36	$3.48	Bodega Aurrera y Walmart	–	–	$3.48	Walmart y Bodega Aurrera			$3.48	Walmart	–	–
CHICOLASTIC KIDDIES ANTIFUGAS TALLA 4, 9 A 13 KG	MB	40	$2.83	ISSSTE	$3.33	Soriana	$2.49	ISSSTE	$3.30	Soriana	$2.55	La Gran Bodega	$3.30	Soriana y Soriana Plus
BABY CONNECTION GRANDE, 9 A 13 KG	MB	40	$1.90	Bodega Aurrera	$3.18	Walmart	$1.90	Bodega Aurrera	$3.18	Walmart	$2.20	Walmart	$2.50	Superama
BBTIPS TALLA 4, 9 A 13 KG	MB	40	$2.60	ISSSTE	$3.90	Mercado Soriana	$2.62	ISSSTE	$3.75	Soriana	$2.99	La Gran Bodega	$3.90	Soriana
BIO BABY TALLA 4, 9 A 13 KG	MB	38	$2.48	Chedraui	$4.13	Superama	$2.48	Chedraui y Bodega Aurrera	$3.88	Walmart	$2.48	Chedraui y Bodega Aurrera	$4.13	Superama
HUGGIES SUPREME ETAPA 4, NIÑO 9.5 A 13 KG	MB	36	$4.28	Farmacia San Pablo	$5.65	Soriana y Superama	$4.25	Súper Bodega Montejo	$5.45	Comercial Mexicana	$4.83	Walmart	$5.65	Soriana Plus
BABYSEC ULTRA GRANDE DE 9 A 13 Kg,	MB	40	$2.56	El Zorro Abarrotero	$2.61	Surti tienda	$2.59	ISSSTE	$3	Soriana	$2.27	Servipack	$3	Soriana y Soriana Plus
SORIANA ULTRA FIT TALLA 4 GRANDE 9 A 13 KG	MB	40	$2.31	Mercado Soriana	$2.82	Soriana	$2.82	Soriana	–	–	$2.82	Soriana y Soriana Plus	–	–
BABY PLAY ULTRA ETAPA 4 GRANDE 9 A 13 KG	MB	40	$2.16	Scorpion	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
SOFT TAILS GRANDE 9 A 13 KG	B	36	$3.16	Pañales (Guadalajara)*	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
KLEEN BEBÉ SUAVELASTIC MAX GRANDE DE 9 A 13 KG	B	38	$2.71	Distribuidor de víveres y alimentos del país	$3.89	Farmacia París	$2.81	ISSSTE	$4.31	Farmacia La Unión	$2.98	La Gran Bodega	$3.88	Soriana
HUGGIES ULTRA CONFORT ETAPA 4, 9.5 A 13 KG	B	36	$3.31	Comercial Mexicana	$4.76	Farmacia del Ahorro	$3.34	Comercial Mexicana	$4.76	Gran Dunosusa	$3.37	Mega Comercial Mexicana	$4.47	Droguería Medina
KLEEN BEBÉ COMODISEC GRANDE DE 9 A 13 KG	B	38	$2.13	El Puma Abarrotero	$3	Woolwort	$2.32	Comercial Mexicana	$2.90	Súper Bodega Montejo	$2.48	Chedraui	$2.97	Farmacia Guadalajara
PAMPERS CRUISERS ETAPA 4, 10 A 17 KG	B	27	$2.78	Walmart	$5.48	Sanborns	$2.78	Walmart	–	–	$2.78	Walmart	$3.30	Soriana y Soriana Plus
GOLDEN HILLS MAXISEK TALLA 4, GRANDE, 9 A 13 KG	B	40	$2.47	Comercial Mexicana	–	–	–	–	–	–	$2.30	Mega Comercial Mexicana	–	–
SORIANA UNISEX TALLA 4, GRANDE, 9 A 13 KG	B	40	$2.23	Mercado Soriana	$2.40	Soriana	$2.40	Soriana	–	–	$2.40	Soriana y Soriana Plus	–	–
PAMPERS TOTAL DRY										Bodega		Farmacia		Soriana y

TALLA 4, GRANDE, 9 A 13 KG				Soriana							$2.48	Soriana Plus		
PAMPERS TOTAL DRY TALLA 4, 10 A 17 KG	R	38	$3.38	IMSS	$5.50	Sanborns	$3.04	ISSSTE	$3.78	Bodega Aurrera	$3.27	Farmacia Guadalajara	$3.63	Soriana y Soriana Plus
CHICOLASTIC CLASSIC EXTRA TALLA 4, GRANDE, 9 A 13 KG	R	40	$2.04	ISSSTE	$2.80	Soriana	$2.04	ISSSTE	$2.80	Soriana	$1.97	Servipack	$2.80	Soriana y Soriana Plus
BEBYTO GRANDE, 9 A 13 KG	R	40	$1.96	Bodega Aurrera	$1.98	Walmart	$1.96	Bodega Aurrera	$1.98	Walmart	$1.96	Bodega Aurrerá	$1.98	Walmart
SMARTY BABY ETAPA 4, GRANDE, 10 A 13 KG	R	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
BABYSEC CLÁSICO GRANDE 9 A 13 KG	R	40	$1.92	El Zorro Abarrotero	$2.45	Soriana	$2.11	ISSSTE	$2.45	Soriana	$1.87	Servipack	$2.45	Soriana
DRYKIDS CONTROL SEC ETAPA 4, GRANDE, 9 A 14 KG	R	80	$4.33	Sams Club	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
KLEEN BEBÉ ABSORSEC GRANDE, 9 A 13 KG	R	40	$1.98	Scorpion	$2.88	Soriana	$2.18	ISSSTE	$2.74	Farmacia La Unión	$2.04	La Gran Bodega	$2.75	Farmacia Universitaria Alexander Fleming
SUABEBÉ POCOYO BÁSICO GRANDE, 10 KG O MÁS	R	30	$1.77	Bodega Comercial Mexicana	$1.80	Chedraui	$1.69	Gran Dunosusa	–	–	$1.50	Tiendas Tres B	$1.75	Woolworth
NENUCO SUPER TALLA 4, GRANDE, 9 A 13 KG	R	40	$2.38	ISSSTE	$2.63	Farmacia París	$2.38	ISSSTE	–	–	–	–	–	–
BARNEY TALLA 4, GRANDE, 9 A 13 KG	R	40	$2.55	ISSSTE	$3.14	Farmacia París	$2.55	ISSSTE	–	–	–	–	–	–
CHEDRAUI CLÁSICO GRANDE, 9 A 13 KG	R	40	$2.13	Chedraui	–	–	$2.13	Chedraui	–	–	$2.13	Chedraui	–	–
SUABEBÉ POCOYO GRANDE, 10 KG O MÁS	R	40	$3.48	Coppel	–	–	–	–	–	–	$3.48	Coppel	–	–
BEBIN SUPER ETAPA 4, GRANDE, 9 A 13 KG	R	40	$2.01	El Surtidor de su farmacia	$2.52	Scorpion	$2.25	Bodega Aurrera	$2.31	Comercial Mexicana	$2.37	Woolworth	–	–
LAMBY TINY ETAPA 4, GRANDE, 9 A 13 KG	R	40	$1.70	Distribuidor de víveres y alimentos del país	–	–	$1.62	Garis (Metepec)*	–	Garis (Toluca)*	$1.75	–	–	–
BRAZIL PLUS GRANDE, 9 A 13 KG	P	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
DRYKIDS FUN ETAPA 4, GRANDE, 9 A 14 KG	P	40	$1.73	Soriana	$2.86	Farmacia del Ahorro	$1.73	Soriana	$2.62	Súper Bodega Monetjo	$1.73	Soriana	$2.70	Soriana Plus
LITTLE BOTTOMS ETAPA 3, GRANDE, 8 A 12 KG	P	30	$1.25	Chedraui (Universidad)	$1.37	Chedraui (Mundo E y Coapa)	$1.37	Chedraui	–	–	–	–	–	–
SUABEBÉ JUNGLE GRANDE, 10-12 KG	P	30	$1.35	Bodega Aurrera	–	–	$1.35	Bodega Aurrera	–	–	$1.35	Bodega Aurrera	–	–
KINDER, GRANDE, 10 KG O MÁS	P	40	–	–	–	–	–	–	–	–	$2.63	Farmatodo	–	–

*Algunas marcas de pañales no fueron localizadas en ninguna de las tres ciudades objetivo, mostramos estos precios solo como una referencia válida en los lugares que se mencionan.

Nota Puedes solicitar la dirección de los establecimientos al correo quienesquien@profeco.gob.mx.

Simbología:
E=Excelente MB=Muy bueno
B=Bueno R=Regular P=Pobre

¿Dudas sobre lo que gastas en energía eléctrica?

3 respuestas que dan

Cubrir cada bimestre el servicio de la Comisión Federal de Electricidad no siempre te deja en absoluta calma. Sin embargo, si dominas ciertos detalles en la información de tu pago tomarás el control de tu consumo. Te diremos cómo entender tu recibo, por qué te cobran lo que te cobran y cómo puedes ahorrar luz.

CÓMO LEER TU RECIBO

Entérate de cómo se calcula tu importe a pagar y de lo que indican otras aparentes minucias en tu recibo.

1 Datos del usuario. Ya sabes, tu nombre y domicilio.

2 Número de servicio. Estos son los datos que te identifican ante la empresa.

3 Número de medidor. Código de letras y números que identifica el medidor instalado en tu casa o negocio.

4 Lectura anterior. Esta indica el número de kilowatts hora (kWh) registrado en tu medidor a final del bimestre anterior.

5 Lectura actual. Indica la cantidad de kWh registrados en tu medidor en la lectura más reciente.

6 Multiplicador. El resultado de la resta de las lecturas se multiplica generalmente por 1.

7 Consumo. Es la diferencia entre la lectura anterior y la actual e indica el número de kWh que consumiste el último bimestre.

8 Periodo de consumo. Te muestra la fecha inicial y final del consumo de energía registrado.

9 Días. El número de días que se te cobran.

10 Promedio diario. Con esta cifra te das una idea del promedio de kWh que consumiste cada día durante el último bimestre.

11 Historial de consumo. Si necesitas referencias o comparaciones para observar tu tendencia de consumo de kWh, en esta sección consulta los bimestres anteriores de los dos últimos años.

12 Costo de producción. Esta cantidad indica el costo real de la energía que consumiste en tu servicio.

luz

13 Aportación gubernamental. Es la diferencia entre el costo real y el total a pagar, se le denomina subsidio.

17 Fecha límite de pago. Para que evites la suspensión del servicio.

21 Cálculo de facturación (ejemplo en tarifa 1). Concepto básico: los primeros kilowatts que consumes (150 en este tipo de tarifa) tienen el precio más bajo. Si solo se te cobra hasta este rango, significa que tienes el mayor subsidio.

14 Avisos. En este recuadro se publican periódicamente tips de ahorro, eventos deportivos o culturales o programas que ofrece CFE. También se te notifica si el consumo de tu recibo es estimado porque no se pudo tomar la lectura, entre otros detalles.

18 Uso. Indica si el uso es doméstico o comercial y, por tanto, un tipo de tarifa.

22 Concepto intermedio. Si rebasas el consumo básico, los kilowatts que siguen se cobran a un precio mayor. Incluso si rebasas el consumo intermedio, se te cobrará con base en una tarifa doméstica de alto consumo (DAC) y el costo de los kilowatts extra será bastante más alto, pues mientras más consumas menor es el subsidio.

15 Número de servicio. Estos 12 dígitos te identifican como usuario para que realices operaciones como pagar en el banco o en los cajeros automáticos de CFE, para consultar tu importe y fecha límite de pago en el número de atención a clientes (071), entre otras.

19 Tarifa. Con este número se identifica la tarifa que se te aplica a la hora de calcular tu consumo de energía eléctrica. Las tarifas domésticas se clasifican de acuerdo con promedios de temperatura y son diferente en distintos puntos de la República Mexicana.

23 Información de identificación SHCP. El sello y la cadena digital son para identificación exclusiva ante la Secretaría de Hacienda y Crédito Público.

16 Cantidad total a pagar por el bimestre. Es la cantidad de dinero neta que debes pagar, con impuestos incluidos por tu servicio de energía eléctrica.

20 Hilos. Indica el número de fases de corriente eléctrica que contrataste para tu casa.

24 Talón de caja desprendible. El código de barras que viene en este talón sirve para pagar en instituciones bancarias y centros comerciales autorizados.

NOTA: si el consumo es mayor a 280 kWh, el precio de los kWh intermedios es más alto y el costo de los kilowatts excedentes se incrementa considerablemente, mientras más consumas menor es el subsidio. Si el promedio de consumo en kWh durante los últimos seis bimestres es superior al límite de alto consumo definido para cada tarifa, se aplicará la tarifa de alto consumo (en tarifa 1 son 500 kWh bimestrales) y esta no contempla cuotas por rango de consumo ni subsidio.

CÓMO UN KILOWATT HORA ES LA DIFERENCIA

¿Tu recibo de luz llegó casi al doble de lo que pagas normalmente? Conoce cómo se establecen las tarifas de la CFE y cómo, por dejar el foco encendido unos cuantos minutos extra, el costo del kilowatt crece exponencialmente. No pagues de más... mejor, ¡ilumínate!

1 Lo primero que debes saber es que la CFE tiene ocho tarifas para uso doméstico, de las cuales siete (1, 1A, 1B... 1F) se aplican a distintas regiones del país de acuerdo con la temperatura media mínima en verano. En otras palabras, tu tarifa se calculará de forma distinta si vives en el Distrito Federal o el Estado de México que si vives, por ejemplo, en Sinaloa o en Campeche. ¿Por qué? Por la simple razón de que en los lugares con temperaturas más altas se utiliza más electricidad (piensa en la refrigeración), por lo cual la CFE otorga mayor subsidio a estas regiones. El tipo de tarifa que te toca aparece en tu recibo.

TARIFA	Temperatura media mínima
1	Menor a 25°C
1A	25°C
1B	28°C
1C	30°C
1D	31°C
1E	32°C
1F	33°C

2 El octavo tipo de tarifa no depende de la temperatura del lugar en el que vives, sino de tu manera de consumir. Se trata de la tarifa doméstica de alto consumo, mejor conocida como DAC. ¡Cuidado! Esta tarifa se aplica cuando excedes el límite establecido para tu localidad en tu consumo mensual promedio (de los últimos 12 meses). Debes controlar tus hábitos de consumo de electricidad porque, en este caso, tu importe a pagar puede ser de más del doble.

TARIFA	Límite para ingresar tarifa de alto consumo
1	500 kWh/bimestre
1A	600 kWh/ bimestre
1B	800 kWh/ bimestre
1C	1,700 kWh/ bimestre
1D	2,000 kWh/ bimestre
1E	4,000 kWh/ bimestre
1F	5,000 kWh/ bimestre

Nota: el precio de los kilowatts cambia mensualmente, por lo cual este artículo es solo una referencia aproximada.

3 Por otra parte, para cada una de las siete tarifas regionales (sí, a excepción de la DAC), existen dos categorías establecidas de acuerdo a ciertos límites de consumo. En la primera categoría se aplica al consumo básico e intermedio; en la segunda, al consumo excedente. Estos son ejemplos de ambas categorías para la tarifa 1 bimestral con cuotas del mes de junio de 2011:

CATEGORÍA 1	Consumo de 0 y 280 kWh por bimestre	
Consumo básico	$ 0.721 kWh	Por cada uno de los primeros 150 kWh
Consumo intermedio	$ 0.870 kWh	Por cada kWh adicional a los anteriores

CATEGORÍA 2	Consumo de entre 281 y 500 kWh por bimestre	
Consumo básico	$ 0.721 kWh	Por cada uno de los primeros 150 kWh
Consumo intermedio	$1.205 kWh	Por cada uno de los siguientes 100 kWh
Consumo excedente	$2.545 kWh	Por cada kWh adicional a los anteriores

¿Te diste cuenta cómo la tarifa de consumo intermedio en la categoría 2 aumentó en comparación con la misma tarifa para la categoría 1? Con este ejemplo podrás descubrir que cuando rebasas ciertos límites, los kilowatts hora son cada vez más caros. Es por esta razón que los importes a pagar no son proporcionales a la cantidad de energía eléctrica que consumes.

En la tabla que sigue se presentan ejemplos de cómo un kilowatt de más puede incrementar considerablemente el importe a pagar en tu recibo de la luz:

IMPORTE DE UNA FACTURACIÓN EN TARIFA 1 CON CUOTAS DE JUNIO DE 2011 EN DISTINTOS CONSUMOS.

CONSUMO BIMESTRAL	IMPORTE (SIN IVA)	DESCRIPCIÓN
280 kWh	$221.25	Aún eres un consumidor de categoría 1, intermedio.
281 kWh	$307.55	Por un kWh de más, la diferencia es de $86.30 (39% más) respecto del consumo anterior, ¡y por un solo kilowatt! Aquí empieza el consumidor de categoría 2, al que se le cobran consumos excedentes.
500 kWh	$864.90	Hasta aquí se cobra tarifa 1.
501 kWh	$1,911.40	De aquí en adelante empieza la tarifa DAC. En este caso la diferencia es de $1,911.40 (110% más) respecto del consumo anterior. También, ¡solo por un kilowatt de más!

Conclusión: para que no sufras las dolorosas tarifas de alto consumo (DAC), verifica en tu recibo cuál es el tipo de tarifa que se te aplica y procura no rebasar ese límite.

CÓMO AHORRAR ENERGÍA

Primero, recuerda revisar que tus aparatos, así como sus cables, estén en buenas condiciones. Además de ahorrar, podrás evitar un cortocircuito. Tampoco conectes demasiados aparatos a un solo tomacorriente a través de un contacto múltiple, así evitarás un sobrecalentamiento. Ahora sí, estas son nuestras sugerencias para ahorrar energía y contribuir al cuidado del medio ambiente.

INSTALACIÓN ELÉCTRICA

Comprueba que no exista una fuga en tu instalación eléctrica: apaga las luces, desconecta absolutamente todos los aparatos y verifica que tu medidor no avance ni un kilowatt. Si tienes fugas, llama a un técnico para que revise tu instalación.

LAVADO DE ROPA

Trata de utilizar la máxima capacidad de tu lavadora cada vez que laves tu ropa para reducir el número de cargas al mes. Solo utiliza el detergente necesario porque demasiada espuma fuerza más el motor de tu lavadora.

ILUMINACIÓN

Utiliza focos ahorradores. Estos consumen alrededor de 75% menos energía que los incandescentes. Si pintas los interiores de tu casa de blanco o colores claros habrá mayor refracción de luz y necesitarás menos watts para iluminarla. Por supuesto, siempre apaga la luz si no estás en una habitación y, en la medida de lo posible, aprovecha la luz natural.

REFRIGERACIÓN

Procura tener un refrigerador de bajo consumo de energía. Si vas a adquirir uno nuevo, investiga cuánta energía utiliza. Revisa que los empaques estén en buenas condiciones y colócalo en un lugar ventilado o fresco, lejos de la estufa o de los rayos del sol. Desconecta y limpia tu refrigerador por lo menos cada dos meses con un paño húmedo; los tubos del condensador, ubicados en la parte posterior, cada seis meses. No introduzcas alimentos calientes al refrigerador.

AIRE ACONDICIONADO Y CALEFACCIÓN

Procura que el equipo de aire acondicionado o calefacción sea adecuado a tus necesidades. No dejes abiertas puertas o ventanas mientras utilizas uno de estos aparatos: el aislamiento ayuda a mantener la temperatura. Dale mantenimiento a tu equipo de aire acondicionado, limpiando los ductos y cambiando los filtros de forma regular. No exageres en tus temperaturas; para el invierno son suficientes unos 18°C y para el verano unos 25°C.

PLANCHADO

Organízate cuando planches la ropa. Plancha la mayor cantidad de prendas posibles en un solo acto ya que este aparato consume menos energía cuando está caliente que cuando lo enciendes. Nunca dejes la plancha conectada innecesariamente.

APARATOS DE COCINA

Mantén limpio tu horno de microondas o eléctrico, así como la tostadora de pan: si están libres de residuos funcionarán de mejor manera. También verifica que las aspas de tu licuadora o trituradora tengan buen filo para que trabajen sin tanto esfuerzo.

↘ CAMBIA TUS FOCOS POR "LUZ SUSTENTABLE"

¡Ahorra en luz eléctrica! A través de este programa del Gobierno Federal puedes canjear cuatro focos incandescentes viejos por cuatro focos ahorradores nuevos, gratis. La condición es que no tengas tarifa de alto consumo (DAC) en tu recibo de CFE. Acude a uno de los más de 1,200 puntos de canje que se instalarán en cadenas comerciales en todo el país y presenta tu recibo de la luz sin adeudos, una identificación oficial, un comprobante de domicilio con la misma dirección que la de tu recibo de luz y tus cuatro focos viejos. Con tus nuevos focos podrás ahorrar cerca de una tercera parte de lo que consumes de electricidad y además contribuirás al cuidado del medio ambiente, porque los focos ahorradores tienen una vida promedio de siete años, mientras que los incandescentes, solo de un año. ¡No pierdas esta oportunidad!

Guía del consumidor inteligente de gasolina

Ahorrador al volant

Tener el temple para dominar las avenidas y carreteras no basta. Un buen conductor también domina las estrategias para ahorrar combustible, hacerlo rendir al máximo y defender sus derechos como consumidor. Aquí las claves para llegar a la meta. **Por Alma Rosa Guerrero**

El consumo de gasolina es el factor común (ineludible, más bien) entre los propietarios de automóviles. Preocupa al bolsillo y también a la conciencia ecológica. He aquí el alivio: existen muchas alternativas para ahorrar y aplicar el consumo inteligente en tu propio beneficio, el de los demás y el de nuestro planeta.

Esta guía te permitirá obtener las bases para iniciarte como consumidor de gasolina eficiente quien, comparado con un conductor común, puede ahorrar hasta 30% en el gasto de combustible. Eso, no lo dudes, tiene un efecto inmediato en tu bolsillo.

Es posible que ya practiques varios de estos consejos, pero hemos incluido otros nuevos, igualmente eficaces, con el propósito de darte un completo y útil compendio de recomendaciones para que dejes de gastar dinero a exceso de velocidad.

Por otro lado, te diremos lo que debes saber para evitar ser víctima de abusos e irregularidades por parte de las gasolineras. Por mencionar algunos: el hecho de que no respeten el precio de combustible o te despachen litros incompletos. Si has sufrido estas faltas a la Ley, te explicaremos cómo presentar una queja o denuncia ante **Profeco**.

Arranquemos, entonces. Dividimos los consejos en dos situaciones: en la calle y en la misma gasolinera para que sepas lo que te conviene hacer en cada situación.

SOBRE EL ASFALTO

Existen muchas formas prácticas de reducir el consumo de gasolina, hacer que te rinda más y de ahorrar dinero cuando utilizas tu automóvil. De entrada, recuerda practicar un manejo suave y seguro. Evita conducir con prisas, no frenes bruscamente ni fuerces los cambios de velocidad, pues de lo contrario gastarás más combustible. A continuación te damos una lista de consejos que puedes adoptar desde ya:

• **Comparte el auto para ir a tu trabajo.** Establece rutas con compañeros. Es mejor pagar el combustible entre tres o cuatro. También puedes turnarte con los vecinos que tienen hijos en la misma escuela que los tuyos para llevarlos y recogerlos a la salida del colegio.

• **Evita salir a "calentar" el motor por la mañana.** Con la tecnología actual de inyección de combustible lo único que harás con esto es gastar gasolina. Comienza a una velocidad moderada y acelera progresivamente.

• **Conserva una velocidad constante.** La mayoría de los vehículos ofrecen un óptimo rendimiento de combustible entre los 60 y los 80 kilómetros por hora (km/h). Si te gusta manejar a alta velocidad, consumirás cuatro veces más combustible. La cuarta, quinta y sexta velocidades ahorran gasolina, y la mayoría de los autos se pueden mantener a 60 km/h en cuarta o quinta. Si tu auto tiene una transmisión manual y funciona a gasolina (podría ser diésel), te recomendamos que cambies velocidades entre las 2,000 y 2,500 rpm (revoluciones por minuto).

• **No aceleres sin necesidad:** de bajada o para llegar a un semáforo, la inercia te lleva casi gratis.

• Toma en cuenta que **acelerar rápidamente,** si tu auto se encuentra en alto total, consumirá hasta 50% más de gasolina.

• El **aire acondicionado**, en adición al tráfico denso, es igual a un gasto de 10% más de gasolina; mejor baja un poco los cristales de las ventanillas, si el calor te resulta así soportable.

• **Cierra las ventanas** y el quemacocos cuando viajes en carretera, así disminuirás la resistencia al aire y ahorrarás gasolina.

Si tu auto tiene transmisión manual y funciona a gasolina, te recomendamos que cambies de velocidad entre las 2,000 y 2,500 revoluciones por minuto.

• **Si tienes que hacer trayectos cortos**, de unas cuantas calles, ¡mejor camina!. Es saludable y no gastarás un centavo. Si la caminata te toma un máximo de 15 minutos, no lo dudes: a pie.

nte

5 DERECHOS EN LA GASOLINERA

001 El precio oficial del combustible debe estar a la vista.

002 Deben darte litros de a litro.

003 Si lo requieres, puedes solicitar una nota o factura de tu consumo.

004 No te pueden exigir propina: es voluntaria.

005 Si pagas con tarjeta de crédito o débito, el despachador debe acercarte la terminal para que en ningún momento pierdas de vista tu tarjeta. También debe entregarte tu voucher al final.

• **Asunto clave: manda a afinar tu auto periódicamente** y dale mantenimiento mecánico, así mantendrás a raya el consumo excesivo de combustible. Un auto sin mantenimiento consume hasta 30% más combustible; sin afinación podría consumir hasta 20% más, y con un filtro de aire sucio hasta 10% extra.

• Revisa que **las llantas estén infladas a la presión adecuada**, eso reduce la resistencia al rodamiento. La presión de aire incorrecta de las llantas aumenta 5% el consumo de gasolina, acorta la vida útil de estas y las hace menos seguras. Lee las especificaciones del manual de auto.

• **Estaciónate a la sombra.** Evitarás la evaporación de gasolina, mantendrás fresco el auto y no tendrás que usar pronto el aire acondicionado.

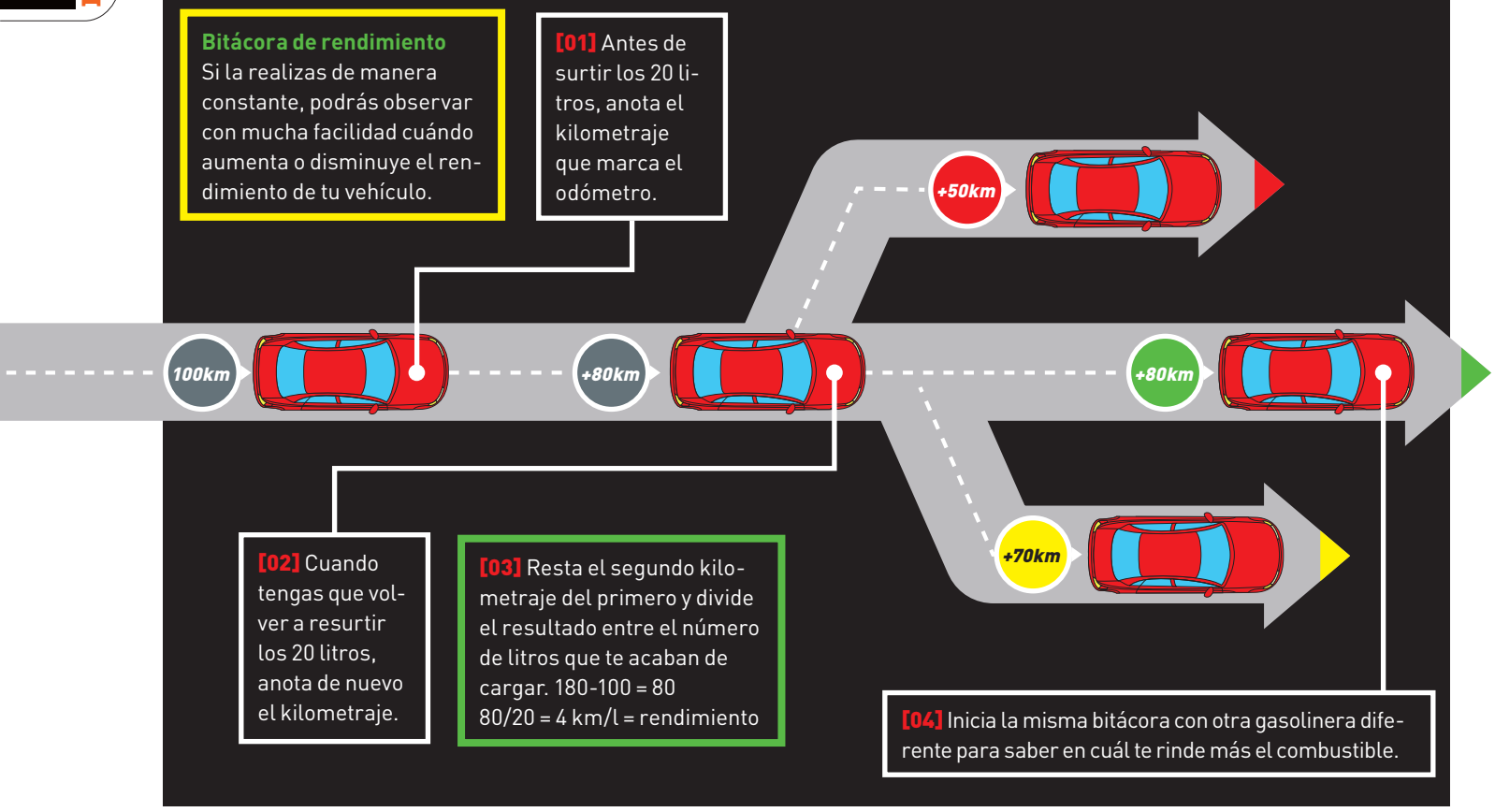
• **Rellena el tanque de gasolina** cuando esté a la mitad o un poco menos, pues circular con poco combustible provocará que tu automóvil funcione con menos eficiencia.

EN LA GASOLINERA

Si eres de los automovilistas que llegan a la gasolinera y no hacen más que pedir una cantidad en pesos o en litros de gasolina, pagan y se van, es posible que estés perdiendo una suma de dinero

TU BITÁCORA HABLARÁ

• Es importantísimo que lleves un **registro que te permita medir diferentes rendimientos**. Este es el esquema más sencillo: antes de surtir los 20 litros que te recomendamos, anota el kilometraje que marca el odómetro en ese momento. Cuando tengas que volver a resurtir los 20 litros en la misma gasolinera, anota de nuevo el kilometraje. Resta el segundo kilometraje del primero y divide el resultado entre el número de litros que te acaban de cargar; así obtendrás el rendimiento.



importante sin darte cuenta. No lo hagas, sigue los consejos a continuación y entérate de las obligaciones que las gasolineras tienen contigo para que puedas exigir tus derechos e impedir abusos.

• Es recomendable que al reabastecerte de gasolina, **pidas solo 20 litros.** En conformidad con la normatividad vigente, esta cantidad es la que **Profeco** requiere para hacer las verificaciones de rutina. Si las bombas de la gasolinera que utilizas están alteradas, es probable que los responsables procuren que la alteración surta efecto en cantidades superiores a este volumen. Por ejemplo, al surtir 20 litros, existe la posibilidad que te despachen 5% menos cantidad, pero si pides tanque lleno, la cantidad faltante puede significar de 8 a 10%. Estamos hablando de una especie de "margen de seguridad"; no damos por hecho que todas las gasolineras intentan estafarte.

• **Carga gasolina por la mañana o por la noche,** cuando la temperatura de la tierra que rodea los tanques de almacenamiento no es alta; esto permite que el combustible se encuentre a mayor densidad y no se expanda, como sucede en ambientes calurosos.

• **Llena el tanque cuando esté a la mitad**, pues mientras más gasolina tenga, habrá menos espacio para que se evapore.

• Evita entrar a la gasolinera **mientras la pipa esté descargando gasolina,** pues las impurezas que por lo general quedan en el fondo se remueven y podrían introducirse en el tanque de tu auto y provocar algún daño mecánico.

• **¿Desconfías de una gasolinera?** Fíjate si en ella las unidades de transporte público llenan sus tanques con frecuencia. De ser así, es poco probable que en ese negocio se despachen consistentemente litros incompletos. La experiencia diaria convierte a los choferes públicos en unos expertos, ¿cierto?

• **Solicita al despachador que te sirva la gasolina "a la velocidad más baja",** de esta forma, la posibilidad de que se acumulen gases en la manguera se reduce. Dicho de otra manera: cuando se surte a una velocidad alta, algo de líquido que entra al tanque puede volverse gas.

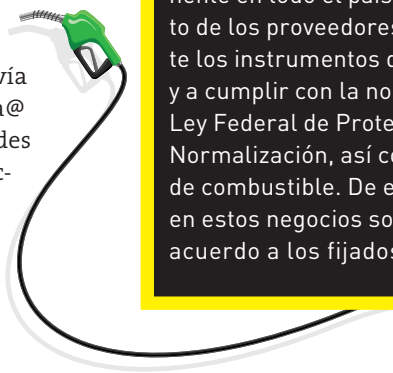
• Antes de cargar, asegúrate de que la pantalla de la bomba marque ceros y que avance sin dar brincos o saltarse números. Esto es de cajón.

DENUNCIA ABUSOS

Para complementar esta guía es necesario que sepas cómo actuar en caso de que detectes que alguna gasolinera realiza acciones que te perjudican a ti o a cualquier consumidor. En tales casos procede una denuncia ante **Profeco**, la cual, por cierto, puedes hacer de manera anónima. Tu denuncia daría pie a una visita de verificación y una sanción al establecimiento, en caso de que la irregularidad quede comprobada. Puedes presentar una denuncia en estos casos: la gasolinera no respeta el precio establecido por las autoridades; despacha litros incompletos de combustible; no tiene notas de venta o factura; si al iniciar el despacho del combustible el display del dispensario no marca ceros y empieza a contar a partir de la última cifra marcada o si la bomba no tiene (por cada manguera) un holograma (de **Profeco** o una Unidad de Verificación Autorizada, UVA) que acredite que el instrumento está debidamente calibrado. Te recomendamos leer el artículo "Misión: litros de a litro" que publicamos el mes pasado, en la edición 414.

En caso de que desees hacer una denuncia, debes saber que no estás obligado a mostrar pruebas de las irregularidades, ni a proporcionar tus datos. Solo se requiere la información que permita identificar al proveedor, como el número de gasolinera, la dirección en que se encuentra y una relación de los hechos.

¿Cómo puedes presentar la denuncia? Acude a la delegación Profeco más cercana, llama al Teléfono del Consumidor (5568 8722 DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo) o envía un correo a denunciasgasolina@profeco.gob.mx. También puedes llamar directamente a la Dirección de Verificación de Combustibles (para gasolineras) al 5625 6700 de México DF, extensiones 1015 y 1384.



SOLUCIONES EN LÍNEA

En internet encontrarás herramientas que te permitirán tomar decisiones acertadas en relación con el consumo y ahorro de combustible, lo cual, por descontado, te convertirá en un automovilista mejor informado. Te recomendamos que estos dos sitios se conviertan en una referencia cotidiana para ti:

En profeco.gob.mx

Semáforo. Es un listado de las gasolineras con el resultado de las verificaciones más recientes, que utilizan tres colores para identificar el comportamiento de las estaciones de servicio:

Rojo. Irregularidades graves
- Se negaron a la verificación
- Alguno de los dispensarios no despacha dentro del margen permitido.
- El combustible verificado se encontró fuera de las especificaciones establecidas por Petróleos Mexicanos.
- El precio exhibido no corresponde al precio establecido.

Ámbar. Irregularidades menores
- No cuenta con la aprobación o especificaciones del modelo o prototipo, establecidas en la Norma NOM-005-SCFI-2005.
- La tubería o medidor se encuentra con fugas que afectan la seguridad del consumidor.

Verde. Sin irregularidades
- Estaciones en las que no se encontraron inconsistencias en la última visita de verificación no mayor a 180 días de antigüedad.

En la página del semáforo Profeco se aloja también el programa Quién es quién en las gasolineras. Con él puedes conocer, por ejemplo, cuánto te cuesta llenar tu tanque de gasolina dependiendo del estado de la República donde te encuentres, la marca y el modelo de tu vehículo.

En ecovehiculos.gob.mx

Un portal informativo indispensable, desarrollado por el Instituto Nacional de Ecología, la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía y **Profeco**. En lo básico, despliega indicadores de eficiencia energética y emisión de contaminantes para cada modelo de automóvil que se encuentra en el mercado nacional, y les asigna una calificación que te permite hacer comparaciones.

OJO AVIZOR

Dentro de todos los actos de vigilancia que realiza **Profeco**, los relacionados con las gasolineras se cuentan entre los más importantes. **Profeco** verifica los establecimientos que expenden combustible mediante un programa permanente en todo el país. El programa también promueve el buen comportamiento de los proveedores de combustible, exhortándolos a revisar periódicamente los instrumentos de medición que utilizan para operaciones comerciales y a cumplir con la normatividad vigente aplicable, principalmente con la Ley Federal de Protección al Consumidor, la Ley Federal sobre Metrología y Normalización, así como la NOM-005-SCFI-2005 sobre sistemas de despacho de combustible. De esta manera, **Profeco** comprueba que las condiciones en estos negocios son las establecidas por norma, que los precios están de acuerdo a los fijados y se despachan litros completos.

¡QUÉ VIVAN LAS TRADICIONES CON LOS DULCES MEXICANOS!

¿A qué sabe México? ¿Lo has probado? ¡Aguas! No hablamos de probar sus calles que pueden saber a llantas de carro, nos referimos a los sabores que reflejan nuestras tradiciones e historia, como los dulces mexicanos. Por Nayarai Sánchez

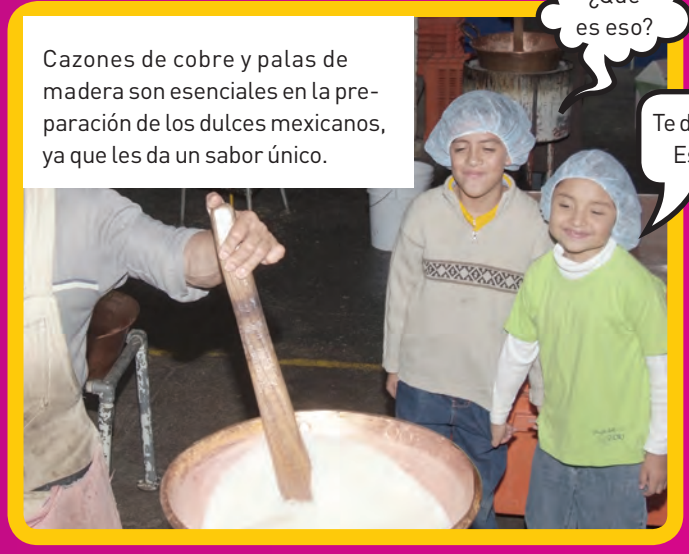
Pásale a esta fábrica de dulces mexicanos y deja que te guíen nuestros pequeños consumidores, Daniel y Ángel.

Empezamos el recorrido con las típicas obleas que están elaboradas con harina y agua.

Algunos dulces requieren pasar por la batidora, sobre todo cuando llevan huevo, como es el caso de los merengues.

Agradecemos a la Dulcería de Celaya, que tiene más de 137 años haciendo dulces mexicanos, la información y las facilidades que nos dieron para hacer este dulce artículo.

Los dulces mexicanos se elaboran con frutas y semillas propias de nuestro país, como el cacao y el coco.



Cazones de cobre y palas de madera son esenciales en la preparación de los dulces mexicanos, ya que les da un sabor único.

"Los dulces mexicanos emplean piloncillo o azúcar morena, lo cual es mucho más sano que el azúcar refinada que se utiliza en los dulces industrializados."

Una característica de los dulces mexicanos es que están hechos a mano, y por eso también se consideran artesanías mexicanas.

No olvides festejar el mes patrio con estos dulces típicos ¡Cómelos con moderación!

Importante: al comprar dulces mexicanos, fíjate que vengan en empaques y con un sello que indique quién los fabricó.

Gráfico Érika Argüello • **Foto** José Rodríguez

EL**TURNO**DE→

Antonio Rosique, CONSUMIDOR

Este comentarista deportivo en TV Azteca ha cubierto cinco Juegos Olímpicos de Verano e Invierno, tres Copas del Mundo, finales de Champions League y Copa Libertadores. También es un hombre emprendedor: fundó Dreamatch-solutions, agencia de marketing deportivo. Es autor de dos libros, *La isla del futbol: un viaje personal por la industria del futbol británico* y *El día de mi vida: las 24 horas que marcaron la vida de 12 medallistas olímpicos.*

¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Muchas veces. Me ha pasado con ropa. Por ejemplo: después de comprarla me he dado cuenta que no la necesitaba.

¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
Me han incumplido con promesas de servicios en hoteles y su excusa es que la falla no estaba en sus manos; en vez de regresarme el dinero quisieron llevarme a otro. Y me ha pasado también que reservé la renta de una camioneta y cuando llegué me daban un auto compacto y ni siquiera supieron darme una excusa, situación que acaba metiéndote en problemas porque vas con la familia.

“Con los restaurantes te sueles guiar por el prestigio, pero no conoces el origen de los productos a ciencia cierta.”

¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o preferiste no armar lío?
Una vez me echaron a perder unos pantalones en la tintorería y la solución era que me ofrecían 200 pesos, cuando los pantalones habían costado 3 mil pesos. En ese sentido estás desprotegido y recurres a una solución personal para conciliar.

El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que consumimos y desechamos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?
En mi familia cada vez somos más conscientes de lo que estamos comprando para colaborar con el medio ambiente. Ahora nos fijamos mucho en que las cosas que compramos sean más biodegradables.

Te acabas de comprar un nuevo gadget, ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?
Te voy a ser sincero, salvo que sea algo muy, muy complicado o que verdaderamente no conozca, lo voy descubriendo.

¿Existe algo cercano al producto perfecto?
Hay productos que sí llegan a satisfacerte cien por ciento. En el caso personal, he sentido que hay ropa que sí cumple o algún gadget. Pero son pocos.

¿Como consumidor, tienes placeres culpables?
Trato de ser más consciente. Cuando compro, procuro no quedarme con culpa, pero aún así, sí me ha pasado con la compra de un auto que no era lo que yo quería.

¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
Dependiendo en cada rubro: tengo amigos que son muy buenos para comprar autos, tengo familiares que son excelentes para comprar gadgets; analizan muy bien y estudian muchas horas para comprar muy bien.

Si el ritmo de vida te lo permitiera, ¿preferirías cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante la mayoría de los días?
Definitivamente no hay nada como saber qué te estás comiendo. Es decir, ir tú mismo a comprarlo y encargarte de cocinarlo. Con los restaurantes te sueles guiar por el prestigio o por el precio, pero a ciencia cierta no conoces el origen de los productos.

¿Qué te sugiere el término “consumo consciente”?
Me sugiere una acción que como consumidor investigas qué compras, cuáles son tus derechos y calidad-precio en relación con el producto. Y a qué se obliga el comerciante y a qué te obligas tú. En caso de un crédito estar muy pendiente de cuánto vas a terminar de pagar.

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
La de los candidatos políticos. Lo digo, sobre todo, por el manejo de emociones. Yo ya no les creo mucho. Todos quieren quedar bien y prometen y al final ya no sabemos la historia.

¿El cliente siempre tiene la razón?
En una mayoría de las ocasiones, sí. Pero también es cierto que conozco a muchos consumidores abusivos que tratan de sacar provecho en las relaciones comerciales.

¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano, con las inevitables generalizaciones?
Creo que, probablemente, estamos muy influenciados por el consumismo tipo estadunidense. ¿Con quiénes podríamos compararnos? El consumidor del Medio Oriente, por ejemplo, está acostumbrado a pelear los precios.

Entrevista Alejandro Sánchez

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Clic 1 Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Foto Arturo Buitrón

Estos son los 26 proveedores que ya concilian en línea:

hp · AEROMEXICO · volaris · gasNatural · Office DEPOT · LG · Sanborns · REDPACK · deRemate.com · telcel · SEARS · Mixup · MaxiGas · mercado Libre · Casas GEO Te cambia la vida · LAN · CFE Comisión Federal de Electricidad · SAKS FIFTH AVENUE · GRUPO SADASI · Dorian's Brilla en tu vida · mabe · Liverpool · fábricas de Francia · Gas metropolitano · Telecable · Hypercable

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

¿Te hizo daño un medicamento?
¡Repórtalo de inmediato!

- Si observas la aparición de una reacción extraña o inesperada, diferente a la enfermedad que tienes (conocida como reacción adversa) por ejemplo urticaria, hinchazón de la cara (labios, boca, ojos) o alergia, notifícalo de inmediato a tu médico y a las autoridades.
- Recuérdale a tu médico que es importante que él también haga su reporte en línea.
- Haz tu reporte de manera rápida y sencilla en **www.cofepris.gob.mx** en la sección *¿Te hizo daño un medicamento?*, y llena el formato en línea.

Notifica las reacciones adversas a los medicamentos. Ayúdanos a cuidar tu salud.

Un México sano es un México Fuerte.

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Síguenos a través de Twitter (@COFEPRIS) y Facebook (Cofepris México Sitio-oficial). Visita las páginas web de:
www.salud.gob.mx
www.cofepris.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL
SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PLATILLO SABIO

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Celebramos en grande este mes de fiestas nacionales y manjares de gran tradición con dos platillos muy mexicanos y nutritivos. El primero es un clásico absoluto de nuestra gastronomía: los chiles en nogada. Este exquisito guiso de origen poblano nos provoca satisfacción y orgullo nacional; además, es un claro ejemplo de la buena nutrición por la equilibrada combinación de sus ingredientes. Variamos ligeramente algunos aspectos de la receta tradicional para adecuarla a los principios del PSP. Fíjate: el aporte calórico no se dispara demasiado, ¡apenas 603 kilocalorías por ración!

Te proponemos también el pastel de huitlacoche, con su ligero "capeado" en las tortillas que sustituye a su fritura en aceite, lo cual reduce el aporte de grasa y otorga al platillo más sabor y riqueza proteica.

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

69 CHILES EN NOGADA SABIOS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:
Kilocalorías: 603. Proteínas: 31 g. Grasa: 28 g. Colesterol: 73 mg. Fibra dietética: 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES):
- 6 chiles poblanos (570 g)
- 1 granada roja grande (300 g)
- Hojas de perejil al gusto (para adornar)

PARA EL RELLENO:
- 325 g de pulpa de res sin grasa, cocida y picada en el procesador
- 325 g de pulpa de cerdo sin grasa, cocida y picada en el procesador
- 2 jitomates (440 g) asados, pelados, sin semilla y picados
- 1 manzana (200 g) en cubitos muy pequeños
- 1 durazno (150 g) en cubitos muy pequeños
- ½ cebolla (110 g) picada
- 90 g de pasitas
- 90 g de acitrón (biznaga) en cubitos
- 2 dientes de ajo (4 g) picados
- 50 g de almendras peladas y picadas
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 100 ml de jerez
- 1 pizca de canela molida
- 1 pizca de clavo molido
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

PARA LA NOGADA:
- 100 g de nuez pelada y sin piel
- 2 rebanadas de pan blanco de caja (50 g) sin orillas y remojado en leche
- 125 ml de yogur natural semidescremado
- 4 cucharadas de media crema (40 ml)
- 2 cucharadas de jerez (20 ml)
- 1 cucharadita de azúcar (5 g)
- 1 pizca de canela en polvo

PREPARACIÓN:

1. Se abren los chiles por un costado (antes de asarlos para que piquen menos), se asan y se colocan en una bolsa de plástico hasta que se enfríen. Después, se bañan a chorro de agua para retirar la piel con facilidad. Reserva los chiles limpios en un platón.

PARA EL RELLENO:

1. Sofríe en el aceite el ajo y la cebolla. Agrega las carnes picadas y el jitomate y deja cocinar unos minutos.
2. Añade la manzana, el durazno, las almendras, las pasitas, el acitrón y el jerez y sazona con el azúcar, la sal, la pimienta, la canela y el clavo dejando cocinar otros 5 minutos.
3. Retira el picadillo del fuego y deja enfriar. Mientras, prepara la nogada.

Roja granada

Esta fruta proporciona energía al organismo y es especialmente rica en fibra dietética, que ayuda al buen funcionamiento intestinal. Es irremplazable en los chiles en nogada. Una buena granada es aquella que se siente pesada, de aspecto brillante y cuya cáscara no presenta golpes ni grietas.

PARA LA NOGADA:

1. En la licuadora se vierten las nueces, la crema, el yogur y el pan remojado en leche (exprimido); se le agrega el azúcar, el jerez, una pizca de canela y se muele. Si deseas que la nogada no quede muy espesa, agrega un chorrito de leche hasta obtener la consistencia deseada. Para conseguir un mejor sabor de esta salsa, refrigérala un rato antes de servirla.

ARMADO DE LOS CHILES:

1. Rellena los chiles con el picadillo frío.
2. Para servir, vierte un poco de salsa sobre el plato y forma un espejo. Acomoda en medio el chile y baña dos tercios de este con más salsa nogada (de la punta hacia el centro). Esparce los granos de la granada sobre la parte más angosta de los chiles, dejando el centro con pura salsa y la parte más ancha queda en verde.
3. Adorna el plato con hojitas de perejil picado y unos granos de granada sobre la salsa del plato al gusto (simulando los colores patrios).

Fotos José Rodríguez

¡Gran hongo!

El huitlacoche o cuitlacoche es un hongo comestible, parásito del maíz, considerado una herencia culinaria desde épocas prehispánicas. Además de ser delicioso, aporta proteínas, minerales y propiedades nutritivas únicas. Basta con guisarlo con un poco de aceite, ajo y epazote y utilizarlo para preparar quesadillas u omelettes.

70 PASTEL DE HUITLACOCHE

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:
Kilocalorías: 616. Proteínas: 27 g. Grasa: 28 g. Colesterol: 175 mg. Fibra dietética: 8 g

INGREDIENTES (6 RACIONES):
- 400 g de huitlacoche picado
- 18 tortillas (540 g)
- 2 tazas de frijoles cocidos y molidos (120 g en crudo)
- 3 jitomates grandes (660 g)
- 1/2 cebolla (110 g) finamente picada
- 3 chiles serranos (18 g)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 300 g de queso Oaxaca deshebrado
- 3 huevos (165 g)
- 70 ml de aceite
- Una pizca de crémor tártaro (se consigue en farmacias grandes o droguerías)

PARA LA ENSALADA:
- 6 hojas de lechuga troceada (120 g)
- 1 pepino rebanado (200 g)
- 2 limones (80 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:
1. Con dos cucharadas de aceite, acitrona la cebolla y un diente de ajo, añade el huitlacoche picado, un jitomate picado y la rama de epazote. Salpimienta, tapa y deja cocer.
2. Asa los jitomates y ajos restantes y muélelos junto con los chiles y los frijoles. Sazona la salsa con sal al gusto.
3. Bate las claras de huevo a punto de turrón, añade una pizca de crémor tártaro y al final añade las claras.
4. Calienta una sartén engrasada con una brocha, unta las tortillas con huevo batido por ambas partes y ponla en la sartén. Tapa y una vez dorada, voltéala. Prepara igual todas las tortillas.
5. Coloca 6 tortillas en un refractario previamente engrasado, esparce encima la mitad del huitlacoche, baña con una tercera parte de la salsa y distribuye un poco de queso. Repite el procedimiento.
6. Termina con una capa de tortillas, bañada con la última parte de la salsa y el queso.
7. Introduce en el horno previamente caliente a 180°C y hornea durante 25 minutos. Sirve inmediatamente acompañado de la ensalada verde.

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas.
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

REVISTA DEL **CONSUMIDOR**

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción

Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en la página **79** tu delegación Profeco más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Si no recibes a tiempo tu revista, llama al departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468